أفضل الكتب مبيعاً

دليل متكامل للسلامة والعناية الذاتية

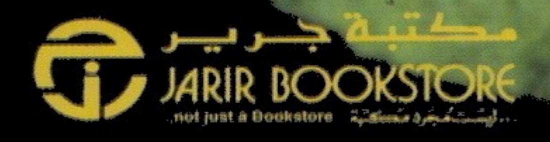
الصحة والدواء من الطبيعة

نسخة منقحة

أعدّه مؤلف كتاب «الشفاء الذاتي»

لقد ظهر الآن المرشد الكامل للطب الطبيعي ، وها هو بين أيديكم .
. د .«لاري دوسي» مؤلف كتاب Recovering The Soul

د أندرو ويل





الصحة والدواء من الطبيعة

د. أندرو ويــل





العنوان		الرقم	المنطقة	الدولة
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص.ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض. الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الأحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)				
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١	٤	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٧

NATURAL HEALTH, NATURAL MEDICINE

A COMPREHENSIVE MANUAL FOR WELLNESS AND SELF-CARE

ANDREW WEIL, M.D.



المحتويات

تمهيد

بينما كنت أعمل لتحديث نص هذا الكتاب ، كانت أمتنا تخوض جدلاً واسع النطاق من أجل إصلاح الرعاية الصحية ، وإنى لأشعر بسعادة ؛ لأن الحكومة الفيدرالية قد بدأت أخيرًا تولى اهتمامها إلى هذه القضية ؛ ولكننى لا أرى أن الأسئلة المطروحة ، والتى يتم تداولها فى هذا الصدد سوف تشكل أى فارق حقيقى . إن التحدى الذى يواجهنا ليس تحديد الجهة التى سوف تتحمل نفقات النظام الحالى ، وإنما هو تغيير الطبيعة الأساسية للطب ، وتوقعات الأشخاص من الطب ، وتحريك المجتمع فى اتجاه الاعتماد على الذات ، والحث على هذه النزعة ، ولتحقيق هذه الغاية سوف يكون الناس بحاجة لمزيد من المعرفة عن كيفية الوقاية من الأمراض الناجمة عن نمط الحياة . والتى أصبحت منتشرة فى عالمنا اليوم ، وكذلك كيفية التعامل مع المشاكل الصحية العامة بدون اللجوء إلى الطبيب .

لقد كتبت هذا الكتاب ؛ لكى أساعد القراء على تحمل مسئولية صحتهم بدرجة أكبر . إنه زاخر بالمعلومات العملية عن العلاج والوقاية ، وقد حدثت هذه المعلومات الآن بحيث أصبحت تجسد كل ما تعلمته على مدى الأعوام الخمسة السابقة . لقد تلقيت مئات الرسائل من القراء الذين استخدموا هذا الكتاب بنجاح ؛ لمواجهة مجموعة واسعة النطاق من الأمراض . إن الطرق التى سوف نوصى بها هنا قد حققت

بالفعل نجاحًا ، وهى أكثر كفاءة وأمنًا . وأقل تكلفة من طرق العلاج التقليدية . جربها وسوف ترى بنفسك .

إننى أركز من خلال عملى الحالى على تعليم الأطباء كيفية الجمع بين الأفكار والممارسات الأفضل من الطب التقليدى والطب البديل ؛ وذلك من خلال الدمج بينهما فى نظام جديد يسمى بالطب المتكامل أو التكاملى يكون أقل تكلفة وأكثر عملية . من بين دعائم هذا النظام الجديد نذكر تطوير مستوى تدريب الأطباء ، وصياغة بروتوكولات لمعالجة المشاكل الصحية العامة من خلال استخدام الطرق الطبيعية . كما أننى أعمل فى نفس الوقت فى بعض المشروعات البحثية التى سوف توثق مدى فاعلية هذه النظم من ناحية التكلفة ؛ وذلك لإقناع شركات التأمين لتسديد نفقات العلاج البديل أو الوقائى ، التى يضطر الأشخاص إلى تسديدها من مالهم الخاص .

نحن فى خضم ثورة طبية سوف تبقى متواصلة مهما اختلف مسار الجدل القومى الدائر حول الرعاية الصحية . هذا الكتاب سوف يمنحك معلومات أساسية سوف تسمح لك بأن تنضم إلى هذه الثورة ، وسوف تساعد على رفع المستوى الصحى فى المجتمع .

توسكون ؛ أريزونا

ديسمبر عام ١٩٩٤

المقدمة

هـذا الكتـاب هـو دليلـك الشـامل نحـو العنايـة بالصـحة الوقائيـة ، والحصول على مقترحات لعلاج بعض الأمراض العامة بنفسك مـن خـلال بعض الطرق الآمنـة والطبيعيـة والفعالـة ، والتـى تقـل تكلفـة عـن طرق العلاج الطبية التقليدية . إن كـان مفهـوم الرعايـة الوقائيـة لـيس مألوفـا بالنسبة لك ؛ فيمكننى أن أجمله لك فى بضع كلمات ، وهى أنه عبـارة عن استثمار مناسب من حيث الوقـت والطاقـة للحفـاظ علـى سـلامتك ، وسوف يوفر لك قدراً كبيراً من المشاكل والألم والمـال . هنـاك العديـد مـن الأشخاص الذين يدركون قيمة الرعاية الوقائية عنـد صـيانة سـياراتهم ؛ فهم يحرصون على تغيير الزيت ، وضـبط المحـرك ، والالتفـات إلى كـل إشارة ضوئية تحذيرية داخل السيارة ، ولكن الغريـب هـو أن معظمنـا لا يطبق نفس المفهوم على جسده ؛ الذى يعتبر بلا شك أكثر قيمـة وأهميـة من السيارة .

ولعل أكثر الأسباب أهمية لتجاهل الرعايـة الوقائيـة هـو الافتقـاد إلى المعلومات . لقد شعرت دائمًا أن مهمـة الطبيـب الأساسـية هـى أن يُعَلِّـم ويمنح الأشخاص المعلومات اللازمة للعناية بصحتهم معظم الوقـت . إن الوقاية من المرض يجب أن تحتل المكانة الأولى ، بينما يأتى العـلاج فـى المرتبة الثانية . ولعل من بين الدوافع الأساسية التى حثتنى علـى إعـداد هذا الكتاب هو مساعدتك على تجنب الحاجة إلى العلاج .

لقد مارست على مدى بضع سنوات الطب الوقائى الطبيعى فى " توكسون " بولاية " أريزونا " فضلا عن التدريس لطلبة الطب ؛ وقد شجعت خلال ذلك على الالتزام بالفحص الصحى الوقائى ، وتقديم النصائح بشأن نوعية الطعام ، وممارسة الرياضة ، والحد من الضغط ، وأنا أنتمى إلى أقلية صغيرة من الأطباء الذين يتبعون هذا المذهب اليوم ، ولكن عدد المنتمين إلى هذه الأقلية سوف يتزايد بمرور الوقت .

إن الطب التقليدى بقى كما كان دائمًا ، ولكنه أصبح أكثر تكلفة ، وأكثر اعتماداً على التكنولوجيا وأكثر تركيزًا على الجسد مع تجاهل العقل والروح . ومن بين الاتجاهات التى ظهرت فى السنوات الأخيرة منظمات الرعاية الصحية التى تقدم رعاية طبية فى مقابل مبلغ تم دفعه مقدَّمًا . ومع تزايد اهتمام مثل هذه المؤسسات بتحقيق الربح ؛ أصبح شغلها الشاغل هو حمل طاقم العاملين فيها من الأطباء على الكشف على أكبر عدد من المرضى فى ساعات عملهم ، والنتيجة هى تقلص الوقت الذى يقضيه كل طبيب مع كل مريض على حدة ، وقد أدى ذلك إلى نقص المعلومات التى أصبح الطبيب يحصل عليها بشأن التاريخ المرضى للمريض الذى يعالجه . أما من ناحية المريض هو الآخر فقد أصبح يشعر أنه قد سدد مقدَّمًا ثمن الرعاية الطبية ؛ لذا فيمكنه أن يستغلها كما يحلو له ؛ فأصبح المريض يذهب للرعاية لمجرد الشعور بصداع أو التهاب فى الحلق ، أو أى ألم بسيط ؛ مما دفعه إلى مزيد من التخلى عن مسئولية العناية بصحته . ولعل من الأمور المثيرة للإحباط داخل هذه المؤسسات رؤية ملفات طبية سميكة لرجال ونساء فى العشرينيات والثلاثينيات من العمر . إن معظم هؤلاء الأشخاص لا يملكون أى حس للعناية الذاتية بصحتهم ، وقدرتهم على التأثير عليها ، سواء كان ذلك سلباً أو إيجاباً ، كما أنهم لا يعرفون أنهم سوف يكونون فى حال أفضل كثيراً إن تولوا بأنفسهم مهمة علاج كل الأمراض الشائعة البسيطة .

إن الإيمان الأعمى بالطب التقليدى ليس ظاهرة صحية . فى كتابى الصحة والشفاء ؛ تطرقت إلى شرح سلبيات ومخاطر العلاج الطبى التقليدى ، وطرحت عدداً من أنواع الطب البديل أو المكمل . إننى أدعوك إلى قراءة هذا الكتاب ؛ لكى تطلع على نقاط القوة والضعف فى هذه الوسائل ، واكتساب حس الفلسفة الصحية ، والعلاج الذى يمثل أساس هذا الكتاب .

باختصار ؛ إن الطب التقليدى قد يكون هو الأفضل فى علاج الجروح والعدوى البكتيرية الحادة ، والحالات الطبية ، والجراحية الحرجة ، وغير ذلك من الأزمات ، ولكنه ليس فعالاً بالمرة فى علاج العدوى الفيروسية ، وأمراض الضمور المزمنة ، والحساسية ، وأمراض المناعة ، والعديد من أنواع السرطان ، والأمراض العقلية ، والأمراض الوظيفية (اضطراب الوظائف فى ظل حدوث تغيرات بدنية ، أو كيميائية كبرى) وكل الحالات التى يلعب فيها العقل دوراً نشطاً فى استعداد الجسم للسقوط فى شراك المرض ، لا يكون من الحكمة أن تذهب إلى طبيب يمارس الطب التقليدى لعلاج أمراض يعجز هذا الفرع من الطب عن علاجها ، كما أنه ليس من الحكمة أيضًا الذهاب إلى معالجين آخرين بأمراض يستطيع الطب التقليدى أن يعالجها بمنتهى البساطة . لمزيد من المعلومات فى هذا الصدد ؛ برجاء قراءة كتاب الصحة والشفاء .

أريدك أن تعرف فى مستهل هذا الكتاب أننى أتوقع الكثير منك كقارئ ، أتوقع أن تتحلى بالرغبة فى تحمل المزيد من المسئولية الشخصية عن صحتك وسلامتك ، وأن تكون أقل اعتماداً على الطب التقليدى . أتوقع منك أن تكون على استعداد للتجربة ، والإقدام على تغيرات فى نمط حياتك . أتوقع أن تستخدم قدرتك على الحكم السديد ، والحس العام فى تقرير ما إن كانت المشكلة تخرج عن حدود كفاءتك ، وإن كانت بالفعل بحاجة إلى تدخل طبيب !

أنت إن أصبت - على سبيل المثال - بارتفاع فى درجة الحرارة ، وعرق ليلى ، وتضخم فى العقد الليمفاوية يجب ألا تتجاهل هذه الأعراض ، أو تضيع وقتك فى محاولة الحصول على المساعدة من أحد ممارسى الطب الوقائى . يمكنك فى هذه الحالة أن تتوجه مباشرة إلى متخصص فى الطب التقليدى لإجراء فحص طبى شامل وتحاليل دم ، كما أننى سوف أنصح بذلك أيضاً إن كنت تعانى أية أعراض مقلقة ؛ مؤقتة أو متواصلة . قد تكون بمثابة إشارة إلى الإصابة بعدوى ما ، أو أى مرض خبيث أو أى خلل وظيفى لعضو حيوى . إن أكبر خطأ يمكن أن تقع فيه هو أن تحاول أن تكون طبيب نفسك ، أو أن تسعى للاعتماد على وسائل العلاج الطبيعية عند الإصابة بمرض ما يمكن للطب التقليدى أن يعالجه بسهولة ، وبشكل قاطع .

كثيراً ما يطرح علىَّ الناس السؤال التالى : " كيف أعثر على طبيب جيد ؟ " . ليست لدى إجابة شافية لهذا السؤال ، وإنما يمكننى أن أوضح بعض الصفات التى يجب أن تبحث عنها فى طبيبك . أولاً يجب أن يبدى الطبيب اهتمامه بك أنت شخصياً بنفس درجة اهتمامه بالحالة المرضية . يجب أن يأخذ كل الوقت اللازم لطرح أسئلة شخصية تخصك ، وانتظار إجابة وافية من جانبك عن هذه الأسئلة . لقد خلصت من خلال تجربتى إلى أن الفحص الدقيق للتاريخ المرضى للمريض هو أفضل أداة تشخيص يمكن أن يحصل عليها الطبيب ؛ أما تجاهل هذا الأمر فهو بمثابة خطأ فادح . من بين الشكاوى العامة الأكثر شيوعاً من قبل المرضى الذين مروا بتجارب غير مرضية مع الطب التقليدى أن الطبيب لا يخصص وقتاً كافياً لمناقشة مخاوفهم ، والإجابة عن أسئلتهم .

هناك نقطة مهمة أيضاً ، وهى أن الطبيب يجب أن يكون معلماً جيداً . يجب أن تخرج من زيارتك عند الطبيب ، وأنت مؤهل بدرجة أكبر للتعامل مع المشاكل فى المستقبل ؛ حاملاً لمزيد من المعرفة والأدوات

والوسائل التى سوف تساعدك على ممارسة الرعاية الوقائية ، والعناية بنفسك . من بين الطرق الأكثر فاعلية التعليم من خلال القدوة . إن الطبيب الجيد يجب أن يكون مثالاً ، ونموذجًا للصحة الجيدة . لا يمكن أن أنصح مرضاى بتناول غذاء صحى ، وممارسة الرياضة ، وتعلم كيفية التنفس بشكل صحيح ، وممارسة التأمل إن لم أكن ألزم نفسى بمثل هذه الأفعال . أثناء بحثك عن طبيب ؛ ابحث عن الطبيب الذى سوف يكون بمثابة مصدر إلهام لك فى وسائل الوقاية من خلال كونه قدوة فى ذاته .

إننى كثيراً ما أحث طلابى على عدم التردد فى قول " لا أعرف " عندما يجهلون بالفعل الإجابة . بالنسبة لى أعتبر هذه العبارة إشارة إيجابية للطبيب ، كما أننى أنصحهم دائماً بوجوب الانفتاح على الأفكار الجديدة ، والاستعداد لتطبيق مفاهيم ، وإجراءات ، وطرق جديدة . اسأل الطبيب التقليدى عن رأيه فى الفيتامينات ، والعلاج بالأعشاب ، والعلاج بالإبر الصينية ، والتنويم المغناطيسى ، والعلاج اليدوى . هل هو على استعداد لأن يفكر فيها بعين الاعتبار ويدرسها ، أم أنه سوف يلغى كل ما يبدو له غير تقليدى باعتباره شيئاً غير مجد ؟

النقطة الأخيرة والأكثر صعوبة فى الصفات التى يجب أن تتوافر فى الطبيب هى أن تعثر على طبيب تكون فلسفته فى العلاج والصحة متسقة مع الأفكار المذكورة هنا فى هذا الكتاب ، وفى كتاب الصحة والشفاء ، ولعل من بين النقاط الأساسية لهذه الفلسفة هو أن العلاج هو حق يكتسبه كل كائن حى لمجرد كونه كائناً حياً . أى إنه لا يجب أن يفرض على الشخص ، وإنما يجب أن يُشَجِّع الشخص عليه . لا تبق مع الطبيب الذى يستبعد إمكانية الشفاء ، أو الذى يشعرك أنك لن تصل إلى مستوى الشفاء . كما أن طبيبك يجب أيضاً أن يتشبث بمقولة أبو قراط الشهيرة " أولاً ؛ لا تضر " . إن الأطباء كثيراً ما يتجاهلون اليوم هذا المبدأ ، ويسارعون بتقديم علاج شديد الوطأة قبل أن

يمنحوا لأنظمة الجسم الخاصة بالتعافى فرصة لأداء عملها . إن إدراك وتقدير قوة التعافى الطبيعية ـ التى تعرف أيضاً من بين مبادئ أبو قراط ـ كانت دائمًا من بين النقاط الأساسية فى بحثى وتجربتى العملية ؛ وهو ما سوف أسعى لطرحه عليكم فى الصفحات التالية .

يمكنك أن تستخدم هذا الكتاب بعدة طرق . الجزء الأول من الكتاب يمنحك بعض المعلومات الأساسية عن تصميم نمط حياة صحى . اقرأ هذا الجزء بمنتهى الدقة ، وجرب المقترحات المطروحة ، ولاحظ إلى أى حد تتجاوب معها . لا يجب أن تبادر بإجراء كل التغييرات دفعة واحدة . امض وفق سرعتك الخاصة ، ولا تتشبث بأى نظام لا يمنحك النتائج المرجوة بعد فترة تجربة كافية .

الجزء الثانى سوف يمدك بنصائح محددة بشأن الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض الفتاكة التى تصيب الأشخاص بوفاة مبكرة فى مجتمعنا . وكما سوف يتبين ؛ فإن النوبات القلبية ، والجلطات ، والسرطان ليست مجرد نتاج للوراثة والحظ العاثر ، وإنما هى كثيراً ما تنجم عن نمط الحياة ، وهو ما يمكن أن يخضع للتغيير . سوف تبدو بعض التوصيات سهلة الاتباع ، بينما ستبدو توصيات أخرى صعبة . يمكنك أن تقرر لنفسك ما سوف تطبقه منها بناء على حسك الخاص بالمخاطرة .

الجزء الثالث سوف يمدك بأدوات فى شكل وسائل علاج طبيعية يمكنك أن تستخدمها بنفسك ، وهنا أريدك أن تكون دءوبًا فى الممارسة . دَوِّن تجاربك ؛ راقب إن كانت هذه الممارسات البسيطة ، وتناول المكملات الغذائية والأعشاب سوف تثبت جدواها معك ، كما أثبتت جدواها معى ، ومع الكثير من مرضاى أم لا .

وأخيراً الجزء الرابع من الكتاب سوف يمنحك بعض النصائح التفصيلية بشأن علاج الكثير من الأمراض الشائعة العامة . إننى لم أدرج ضمن هذه القائمة أنواع الكوارث المرضية التى هى شأن الطب التقليدى .

وإنما ركزت على المشاكل التى أرى أنها الأكثر شيوعًا ، والتى تتجاوب بشكل جيد مع طرق العلاج الطبيعية البسيطة ، وتعديل نمط الحياة . فى مثل هذه الحالات ؛ يكون استخدام العقاقير القوية الخاصة بالطب التقليدى والجراحة هى الملجأ الأخير بعد فشل كل الوسائل الأخرى . هذا الجزء يعتبر بمثابة مرجع يمكن استخدامه عند الحاجة ؛ أو يمكنك أن تتصفحه وتقرأه دفعة واحدة . سوف تجد أن معظم النصائح المشار إليها فيه بمثابة انعكاس للمبادئ العامة المذكورة فى بداية الكتاب . بعد الجزء الرابع سوف تجد الملحقات " أ " و " ب " التى تحمل عناوين وأسماء لمنظمات وشركات يمكن أن تمدك بكل المراجع اللازمة بالمعالجين غير التقليديين .

إن أفكارنا عن كيفية الحفاظ على الصحة ، والوقاية من المرض سوف تتغير مع اكتسابنا لمزيد من المعرفة والخبرة . عندما تقرأ الجزء الخاص بالدهون فى الفصل الأول سوف تشهد أمثلة لمثل هذا التغيير . منذ فترة ليست بعيدة كنا نظن أن زيت الزيتون ضار بصحة القلب ، وأن زيت العصفر من بين أنواع الدهون الصحية ؛ أما اليوم فقد تغير ذلك تغيراً تاماً . إن المعلومات التى يحملها هذا الكتاب من بين أفضل المعلومات المتوفرة فى الوقت الراهن ، وهى متسقة مع آخر ما خلصت إليه التجارب العلمية ، والبحث الإكلينيكى ، وتجربتى الشخصية . نحن بلا شك بحاجة لمزيد من التعلم ، ونحن بلا شك سوف نغير تفكيرنا فى بعض القضايا والأمور التى قد تبدو لنا الآن واضحة وضوح الشمس ؛ لهذا السبب أحثك ثانية أن تكون على استعداد للتجربة ، وأن تثق بخبرتك ؛ فأنت المسئول عن صحتك . لقد منحتك أفضل توجيه فى رحلتك نحو الصحة والسلامة ، وسوف أترك لك مهمة تطبيق وتفعيل النصائح ، وتعديلها وفق احتياجاتك الشخصية فى ضوء الخبرة التى سوف تكتسبها .

الجزء الأول

الرعاية الوقائية

١

ما الذى يجب أن أتناوله ؟

ما الذى يجب أن أتناوله ؟ هذا السؤال البسيط ليست له إجابة بسيطة . سوف يسعى العديد من الأشخاص إلى إقناعك بأنهم يعرفون الطريقة الصحيحة لتناول الطعام ؛ ولكنك سوف تجد معظم هذه المعلومات متناقضة مع بعضها البعض ، حتى إنك كلما استمعت لمزيد من النظريات ؛ زاد مقدار ما تشعر به من حيرة . لقد قرأت الكثير من التبريرات المقنعة ضد كل فئة من الفئات الغذائية التى نعرفها : ضد اللحوم ، والأسماك ، والدجاج ، واللبن ، والجبن ، والزبد ، والفاكهة ، والخضر ، والزيوت النباتية ، والقمح ، والبيض ، والخبز ، والخميرة ، والسكر ، والطعام الحريف ... إلخ . وإن كانت كل هذه التبريرات صائبة ؛ لكنا قد تضورنا جوعاً ؛ لأننا كنا سنجد قائمة لا تنتهى من المبررات المقنعة التى تحول دون تناولنا لكل ما تشتهيه أنفسنا .

إننى أستمتع بمراقبة كل هذه القواعد المختلفة للنظم الغذائية ، وتناقضها مع بعضها البعض بشكل كامل . إن فلسفة اليوجا مثلاً تقسم الطعام إلى ثلاث فئات ؛ من الأعلى (وهى الفئة التى تعبر عن جودة التوازن) إلى الفئة الأقل (التى تمثل نوعية أو مقدار القصور الذاتى) . يحتل الزبادى الطازج والأرز الأبيض المرتبة الأولى فى تلك المجموعة ، بينما يأتى الأرز البنى فى القاع ، أما فى النظام الغذائى المطيل للعمر ؛ والذى ظهر فى اليابان ، فإن الأرز البنى يأتى فى قمة الأطعمة التى

يجب تناولها ، أما منتجات الألبان ، والأرز الأبيض فتأتى فى المرتبة الدنيا .

ما الذى يجب أن أتناوله أو آكله ؟ أول نصيحة يمكننى أن أقدمها لك هو أنه ليست هناك طريقة صحيحة . هناك غذاء معين قد يكون مناسباً بالنسبة لك فى هذه المرحلة من حياتك ، والذى قد لا يكون مناسباً بالنسبة لى ، وقد لا يكون مناسباً لك بعد عام واحد من الآن . نحن جميعاً نختلف عن بعضنا البعض من الناحية البدنية والحيوية الكيميائية ، كما أن لكل منا احتياجاته الغذائية المختلفة والمتغيرة . لا تصدق أى شخص يزعم لك بأنه قد عثر على الطريقة المثالية لتناول الغذاء . إن أى نظام غذائى تدعى أنه النظام الأمثل ؛ يمكننى أن أبرهن لك من خلال أمثلة حية أنه ليس كذلك ؛ وذلك من خلال أشخاص يتمتعون بصحة جيدة رغم اختراقهم الصارخ لكل قواعد هذا النظام الذى تدعيه . لقد قرأت مؤخرًا حواراً أجرى مع سيدة روسية بلغ عمرها ١٠٦ أعوام ومازالت تتمتع بالصحة ؛ جاءت إجابتها على السؤال التقليدى عن سر حفاظها على صحتها بأنها " لا تتناول الخضراوات أبدًا " .

هناك بعض الجهات العلمية التى تزعم بأن الشخص يجب أن يكون نباتياً ، بينما تزعم جهات أخرى بأننا يجب أن نتناول المنتجات الحيوانية . إن حقيقة كون الكائن البشرى يأكل اللحوم والنباتات على حد سواء تعنى أنه لم يخلق فقط للبقاء ، وإنما لكى يحيا بشكل جيد بتناول نطاق واسع مذهل من الأطعمة . خلف كل النظم الغذائية الصارمة التى تروج لها الكتب الرائجة ، ومنشورات الترويج للغذاء الصحى افتراض غير صحى بالمرة ، وهو أن أجسادنا تفتقد الكفاءة والفاعلية ، وتتعرض للاضطراب بسهولة ، إن لم نتناول الغذاء الصحيح ، ونجمع بين أنواع الأطعمة المناسبة . عندما تصدق مثل هذه الافتراضات ؛ فأنت بذلك تبخس قدرات جسدك الطبيعية على التكيف .. إياك أن تسقط فريسة هذه المغالطة الضارة !

لا تصدق أيضاً أى شخص يزعم لك بأن المرض ينتج عن اتباع نظام غذائى سيئ ، وأن الغذاء يمكن أن يعالج أى مرض . إن الأمر ليس كذلك . إن الغذاء ما هو إلا عامل واحد فقط من عوامل تشكيل الصحة ؛ نعم عامل مهم ؛ ولكنه ليس إلا عاملاً واحداً فقط . إن الغذاء هو الضابط الصحى الوحيد الرئيسى الذى يقع تحت سيطرتك الكاملة ، فأنت تملك الكلمة الأخيرة بشأن ما يجب أن يدخل فى فمك ومعدتك . لا يمكنك أن تسيطر ، وتتحكم بشكل دائم فى كل الضوابط ، والعوامل الأخرى الخاصة بالصحة مثل نوعية الهواء الذى تتنفسه ، والضوضاء التى تتعرض لها ، أو الانفعالات التى قد تثيرها البيئة المحيطة بك ؛ ولكن يمكنك أن تسيطر على غذائك ، فمن العار أن تضيع هذه الفرصة الجيدة للتأثير على صحتك .

إن تغيير عاداتك الغذائية لتحسين حياتك يمكن أن يكون وسيلة لتنشيط نظام التعافى الخاص بالجسم . من الصعب أن تتجنب الطعام المألوف ، وتسعى لتجربة أطعمة جديدة ؛ فهذا يتطلب حشد نوع من الطاقة الذهنية الخاصة من أجل التقدم نحو هدف تحسين الصحة . لقد شهدت بنفسى حالات شفاء من أمراض خطيرة من خلال اتباع المرضى ، والتزامهم بصيام طويل المدى ، واتباع حميات إطالة ونظم نباتية مثل نظام اليوجا ، وغير ذلك من الأنظمة . إن تفسيرى لهذه الحالات - وهو ما يتفق مع نظريتى فى كتاب الصحة والشفاء - أن أحد أسباب التعافى يكمن فى ذلك التحول الذهنى المتمثل فى اتباع نظام غذائى صارم . إن هذا التحول قد يكون أكثر أهمية مما يفرضه البرنامج الغذائى نفسه . إننى كثيراً ما أطلب من مرضاى إجراء تغيير فى النظام الغذائى كوسيلة لرفع فرصتهم فى استدعاء الشفاء الطبيعى ، ولكننى لا أستخدم التعديل الغذائى أبداً كوسيلة وحيدة للعلاج .

إننى لا أولى الكثير من الأهمية لنصائح علماء التغذية والغذاء المتخصصين . إن علم التغذية لا يزال فى مهده . فالأبحاث التى

أجريت على الغذاء والطعام قد تعرضت للتشوش بفعل الموروثات الثقافية ، والتى نادراً ما يلتفت إليها الباحثون فى هذا المجال ، وكمثال للتحيز الثقافى يمكننى أن أسألك هنا عن رد فعلك تجاه تناول طبق من ذيل سرطان البحر ، أو طبق من الجراد المقلى . إن التكوين البيولوجى لكلا الكائنين واحد . ولكن معظم الأشخاص المنتمين إلى ثقافتنا سوف ينظرون إلى أحد الطبقين على أنه شهى ، والآخر منفر . ليس هناك اتفاق بين حضارة وأخرى فى الإجابة عن أكثر الأسئلة أهمية فى مجال الغذاء : ما الذى يعتبر غذاء ، وما الذى لا يعد كذلك ؟ إن الغذاء وتناوله ينطويان على أهمية رمزية بالغة القيمة ، ونحن لذلك نحيط أنفسنا بمجموعة من الطقوس . والأفكار العتيقة التى لا تتغير . إن الأولويات الغذائية تقسم الأمم والأديان وأحيانًا العائلات نفسها . إن محاولة العثور على معلومة حقيقية فى هذا الصدد ليست بمهمة سهلة .

إن علم التغذية قسم الطعام إلى أربع فئات ، وهذا هو المفهوم المسئول عن ولعنا غير الصحى بالبروتينات (المزيد فى هذا الصدد سوف يطرح بعد قليل) . إن إخصائىّ التغذية ما هم إلا أدوات لصناعة الأغذية سواء عن قصد ، أو عن غير قصد ؛ ذلك أن المعلومات التى يقدمونها تكون مقتبسة من مصادر صناعية ، وليست من مصادر علمية ليست لها مصلحة فى الترويج لأشياء بعينها . إن كنت من المولعين باتباع النصائح الغذائية ؛ تذكر أن إخصائىَّ التغذية هو الشخص المسئول عن الطعام الذى يقدم فى المدارس والمستشفيات .

بعد كل هذه التحذيرات ؛ سوف أقدم لك الآن تسعة مقترحات أساسية عن كيفية تصميم خطة غذائية صحية .

١. تناول الطعام وفق حواسك وليس عقلك

إن حواسك المتمثلة فى التذوق والشم ما هى إلا مؤشرات ممتازة سوف تقودك لما هو أفضل بالنسبة لك . ثق بها . اسع للارتقاء بهذه الحواس ، وتدريبها جيداً ، واحرص على الالتفات إليها . إن كنت تتناول ما تظن أنه جيد بالنسبة لك حتى إن لم تكن تحبه ، فهذا يعنى أنك لا تستمع إلى حكمة جسدك . إن تناول أطعمة لا تحبها بدعوى أن هناك شخصاً آخر قد نصحك بتناولها لأنها جيدة يعتبر بدوره بعيداً كل البعد عما نرمى إليه . إن أهم شىء هو أن تدرك أن الطعام الذى تتناوله يجب أن يكون متوافقاً مع حواسك ، ومتفقاً مع جسدك . إن تناول الطعام هو إحدى متع الحياة العظيمة ، وأؤكد لك أن الطعام الصحى لا يتطلب بذل أى تضحية ، ولا يجبرك على الاستغناء عن المتعة ؛ حتى إن تخليت عن الأطعمة التى تحبها الآن .

٢. تناول الطعام وأنت فى حالة انتباه كامل واستمتع به

إن جهازك الهضمى يعكس حالتك الذهنية ؛ ولعل هذا هو سبب ارتباط الكثير من الاضطرابات الهضمية بالضغوط التى يتعرض لها الشخص . فلو تناولت طعامك ، وأنت فى حالة غضب ، أو قلق ، أو تشوش فإن جسمك لن يعالج الطعام بشكل صحيح بغض النظر عن مدى جودة الطعام . إن دأبت على تناول الطعام أثناء الاستماع إلى الأنباء فى التلفاز ، أو أثناء إجراء حوار عمل ؛ فأنت بذلك لا تمنح عملية تناول الطعام الانتباه الذى تستحقه . إن الكيفية التى يتعامل بها جسدك مع الطعام قد تكون أكثر أهمية من الطعام الذى تتناوله . وسوف تهضم الطعام بأعلى كفاءة إن أوليته أقصى انتباه ، وأقصى قدر من الاستمتاع .

فى إحدى المرات دعيت ناسكة إلى إحدى دور العبادة لتناول وجبة العشاء ، فقدم لها مضيفوها أصنافاً فاخرة من الطعام بدلاً من الطعام

العادى الزهيد . ولدهشة رجال الدين ؛ فقد أقبلت على تناول الطعام بمنتهى النهم ، فعاتبها أحد رجال الدين قائلاً بأن مثل هذا الإقبال والشغف بتناول الطعام لا يليق بامرأة كرست حياتها للعبادة ، فما كان من الناسكة إلا أن أجابت قائلة : " عندما يحين وقت العبادة نتعبد ! وعندما يحين وقت تناول الطعام الفاخر ؛ نتناول الطعام الفاخر ! " .

٣. اتبع حمية تحتوى على أنواع مختلفة ومتعددة من الأغذية

بتنويع ما تتناوله من غذاء فإنك تحمى صحتك بطريقتين : أولاً ؛ سوف تحصل بهذه الطريقة على كل ما تحتاج إليه من عناصر غذائية ؛ فتناول نفس الطعام يوماً بعد يوم سوف يجعلك تعانى قصورًا فى الفيتامينات والمعادن ، وغيرها من العناصر اللازمة لجسدك . نحن لا نعرف معظم العناصر الغذائية اللازمة لبلوغ الحد الأقصى من الصحة ؛ فنحن لم نتعرف إلا مؤخراً على الحاجة للزنك على سبيل المثال . كما أننا لسنا مطالبين بتدوين وتذكر كل الاحتياجات الرسمية الموصى بتناولها يومياً من الكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتين ، والفيتامينات ، ويمكن أن نستعيض عن كل هذا فقط بتناول غذاء متنوع .

السبب الثانى لتنويع الطعام هو أن هذه هى أفضل طريقة لتجنب الإفراط فى تناول نوعية بعينها قد لا تكون مفيدة بالنسبة لك . هناك أمر مثير للدهشة ، وهو أنه يوجد العديد من أنواع السموم فى الطعام الذى نتناوله ؛ سواء أكانت سمومًا طبيعية أم مضافة صناعياً . إن الكرفس ، والريحان ، والفطر الأبيض الشائع ، والحمص وغيرها من أنواع الخضراوات تحتوى على سموم طبيعية ؛ يدمر معظمها ، ولكن ليس كلها بفعل التسخين أثناء الطهى ؛ وهو ما يعد مبرراً قويًا ضد تناول الأطعمة النيئة . (سوف تجد المزيد من المعلومات فى هذا الصدد

فى نهاية هذا الفصل) . إن براعم الفصفصة ـ معشوقة المتحمسين للطعام الصحى ـ تحتوى على مادة سمية طبيعية يطلق عليها اسم كانافانين ، والتى لا ننصحك بكل تأكيد بتناولها . هذا لا يعنى أنك يجب أن تتحاشى كلية تناول براعم الفصفصة . ولكن هذا يعنى أنه يفضل عدم تناولها على أساس يومى . أيضاً الفول السودانى ، وزبدة الفول السودانى تحتوى عادة على بعض كميات ضئيلة من سموم ألفلاتوكسين ؛ إحدى المواد المسرطنة الطبيعية القوية المتوفرة فى الفطر الذى ينمو على الفول السودانى ، وغيره من أنواع البذور ، فهل هذا يعنى أنك يجب أن تتجنب تناول زبد الفول السودانى ؟ كلا ولكن ثانية ؛ سوف تفضل ألا تتناوله طوال الوقت ، أو بكميات كبيرة .

وفضلاً عن السموم الطبيعية هناك أيضاً السموم غير الطبيعية ؛ مثل المبيدات الحشرية ، ومبيدات الجراثيم ، والهرمونات ، والمضادات الحيوية ، وغيرها من السموم الكثيرة التى لا يمكن حصرها ، والتى تضاف إلى الطعام الذى نشتريه . إن هذه المواد تشكل مشكلة خطيرة من وجهة نظرى ؛ لأنها تنطوى على عوامل سياسية واقتصادية تحول دون منع استخدامها . سوف أوافيك بنصيحة عن كيفية الحد من استهلاك الإضافات الخطيرة إلى أدنى درجة ، وذلك فى الفصل التالى . أما الآن ؛ دعنى أكرر قولى بأن أفضل وسيلة حماية ضد تناول جرعات مفرطة من السموم الغذائية سواء الطبيعة أو غير الطبيعية هى أن تنتقى الأطعمة التى تتناولها من خلال نطاق متنوع بدلاً من التركيز على بعض الأنواع فقط .

٤. تناول الطعام الطازج

إن الطعام المجمد والمعلب والمجفف والمعد مسبقاً أصبح بالغ الانتشار ، ويزداد شيوعاً يوماً بعد يوم فى ظل النظم الغذائية الحديثة .

إن العديد من هذه الأطعمة يحتوى على كمية كبيرة من الدهون ، والملح ، والسكر ، والإضافات غير الصحية ، ونادراً ما يكون مذاقها فى جودة مذاق الطعام الطازج . إن لم يكن هذا هو رأيك فأرجوك أن تسعى لتنمية حواسك لكى تستشعر ذلك . إن انتبهت جيداً لشكل ، ومذاق ، ورائحة الطعام الذى تتناوله فإن حواسك سوف تبعدك عن الأطعمة المعلبة والمعبأة ، وتقودك نحو الأطعمة الطازجة .

٥. احرص على تقليل كمية الطعام بدلاً من زيادتها

أظهرت الأبحاث أن الحيوانات التى تتناول كمية من الغذاء تقل عن " الحصة الموصى بها " يومياً من السعرات الحرارية تعيش أطول ، وتصاب بعدد أقل من الأمراض من الحيوانات التى يسمح لها بتناول الطعام بلا حدود . قد تكون الحصص اليومية الموصى بها زائدة عن الحد ؛ مما يخلق شعوراً مزمنًا بالامتلاء الذى يكبل الجسد بالضغوط . بل إن بعض العلماء أصبحوا يتحدثون الآن عن " تقليل الحصص الغذائية اليومية " كوسيلة لتنشيط الصحة وإطالة العمر . بالطبع ؛ يسهل علينا أن نقول إننا يجب أن نتناول كميات أقل من الطعام ، ولكن هذا يصعب تطبيقه عملياً . إن تناول الطعام كما سبق وأشرت يخدم وظائف تفوق مجرد إمداد الجسم بالعناصر الغذائية . إن تناول الطعام يعتبر عملية رمزية ؛ ووظيفة اجتماعية ؛ ومصدرًا من مصادر المتعة .

لقد تطور جسم الإنسان ، ومر بفترات تجويع ، وحرمان طويلة ؛ لم يكن الطعام فيها يتوافر بسهولة ، أو يتوافر فى بعض فترات من العام . كان الشخص الذى ينجح وقتها فى البقاء على قيد الحياة من بين أسلافنا هو الشخص الذى ينجح فى تطوير قدرته على البحث عن الطعام ، وتوظيفه بالشكل الأمثل . إن هذا الميراث الجينى يمكن أن

يكون بمثابة شىء يستحب وجوده فى ظل عالم زاخر بأنواع الطعام المتوافر بشكل دائم ؛ بكميات ونوعيات غير مسبوقة . لذلك لا عجب فى أن تجد معدلات البدانة المفرطة قد ارتفعت ؛ بحيث أصبحت تشكل مشكلة من المشاكل الشائعة ، ومن غير المثير للدهشة أننا أصبحنا بشكل دائم نبحث عن وسائل لاتباع الحميات الخاصة بإنقاص الوزن ؛ ومن غير المثير للدهشة أن مفهوم " التغذية المحدودة " أصبح مفهوماً غير شائع ، ومع ذلك فإن النتيجة التى توصلت إليها الأبحاث واضحة تمام الوضوح ، وهى أن الإقلال أفضل من الإكثار ، وأنه يجدر بنا أن نسعى لتطبيق هذا الدرس لأقصى حد ممكن . هناك إمكانية أخرى وهى تقليل حصص الطعام مع زيادة عدد الوجبات . وهناك إمكانية أخرى ، وهى ممارسة الصيام من وقت إلى آخر . وهناك إمكانية ثالثة وهى تعلم كيفية الحد من السعرات الحرارية للأطباق التى نتناولها .

٦. تعلم كيف تقدر الأطعمة البسيطة

إن معظم وسائل الطهى الحديثة وخاصة فى المطاعم ؛ قد صممت لإثارة حواسك أكثر من تقديم التغذية الجيدة . وأنا - شأنى شأن أى شخص آخر - أفضل تناول الأطباق الجديدة ذات النكهات القوية ؛ ولكننى أعتقد أن هذا يكون بمثابة مخاطرة سوف تفقدنا فى النهاية القدرة على الاحتفاء بالطعام البسيط ؛ المعد بطرق بسيطة . هل يمكنك أن تستمتع بتناول كوز من الذرة الحلوة الطازجة التى تم طهيها خفيفاً ، وهل يمكنك تناولها بدون إضافة زبد أو ملح ؟ ماذا عن تناول شرائح الطماطم الطازجة بدون أية إضافات ؟ أو طبق سلاطة خضراء طازجة مع قليل من زيت الزيتون ، والليمون الطازج ، وشريحة من الخبز المنزلى بدون أية إضافات ؟ أو طبق من الخضراوات الطازجة المطهية بالبخار إلى جانب قدر بسيط من الأرز ؟ أو شريحة من السالمون الطازج المشوى المقدم

مع شرائح الليمون ، أو شرائح من البطيخ الطازج . إن لم يكن بوسعك تصور تناول الذرة أو الخبز بدون زبد ، أو السلاطة ، أو الطماطم بدون مقبلات دسمة ، أو الخضراوات المطهية بالبخار بدون الصوص الحريف ، أو السالمون بدون الزبد أو الصوص الهولندى ، أو البطيخ بدون حلوى مثلجة ، أو أية إضافات دسمة ؛ فإننى أنصحك بوجوب السعى لاستساغة مثل هذه الأطعمة فى شكلها البسيط ، وغيرها من الأطعمة البسيطة .

هذه ليست دعوة لأن تعيش على تناول العصيدة والماء ؛ فسوف يبقى بوسعك دائمًا أن تتناول الطعام المكسيكي والإيطالى إن كان معداً من مكونات صحية . إننى أخشى أن تعتمد فى اختياراتك الحسية فى الطعام على كل ما هو جديد ؛ لأن هذا يعنى أنك تسير فى الاتجاه الذى لن يكون على الأرجح فى صالح صحتك . تعلم كيف تستمتع بالغذاء البسيط الذى لا يستغرق وقتًا فى إعداده ، ولكن المعد جيداً بدون أية إضافات مغرية .

٧. تناول غذاء متوازناً

لقد سمعنا مراراً وتكراراً عن وجوب اتباع نظام غذائى متوازن لدرجة جعلتنا نرفض سماعها على الإطلاق ؛ ولكن ما الطعام المتوازن ؟ الوجبة المتوازنة هى التى يفترض أن تمدك بكل الحصص المناسبة من العناصر الغذائية الرئيسية الثلاثة المتمثلة فى الكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتينات . أنت بحاجة لمعرفة هذه العناصر الغذائية ، والكيفية التى يستخدمها بها الجسم لكى تقدم على اختيارات غذائية ذكية . دعنى أشرح ما أعرفه عن العناصر الغذائية .

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هى العنصر الغذائى الأكثر أهمية . وهى تتألف من مكونات بسيطة نسبياً متمثلة فى الكربون ، والهيدروجين ، والأكسجين . يصنع النبات الكربوهيدرات من ثانى أكسيد الكربون ، والماء ، والطاقة الشمسية . أبسط أشكال الكربوهيدرات هى أنواع السكر المألوفة مثل الجلوكوز (سكر النشاء) ، والفراكتوز (سكر الفاكهة) ، والدكستروز (سكر العنب) والسكروز (سكر المائدة المستخرج من سكر القصب والبنجر) ، أما النشا فهو أحد أنواع الكربوهيدرات المركبة وهو يتألف من جزيئات أكبر حجماً مؤلفة من وحدات من السكر البسيط متصلة من خلال حلقات . يصنع النبات أنواع السكر البسيط من خلال التمثيل الغذائى ، ويحولها إلى أنواع سكر أخرى ونشا مثل طعام التخزين .

نحن عندما نتناول الكربوهيدرات ، تتولى أجسادنا مهمة حرقها مما يحرر الطاقة المختزنة داخل الجسم ، ويحولها ثانية إلى ماء ، وثانى أكسيد الكربون . بالنسبة لكل من الحيوان والنبات تعتبر الكربوهيدرات من مصادر الطاقة العالية بما أنها لا تتطلب سوى جهد ضئيل نسبيًا لتفتيت مكوناتها ، وتحرير الطاقة الكامنة بداخلها ، وبما أن المنتج النهائى للتمثيل الغذائى للكربوهيدرات هو ثانى أكسيد الكربون والماء ؛ فهى تعتبر بمثابة طاقات حرق نظيفة ، وفعالة فى نفس الوقت .

يعتبر السكر وسيلة توليد طاقة فورية ، وبما أنه هو الشكل الأول للطاقة الشمسية التى يصنعها النبات فهو يعتبر بمثابة دعامة الجسم لاقتصاد الطاقة . كل أنواع الأطعمة الأخرى تتحول إلى سكر لكى توزع على كل أنسجة وخلايا الجسم . معظم خلايا الجسم تفضل استخدام السكر بينما البعض الآخر مثل خلايا الأعصاب المخصصة لوظائف

بعينها في المخ لا يمكن أن تستخدم إلا السكر ؛ أي إنها لا تملك أداة التمثيل الغذائي اللازمة لحرق النشا ، والدهون ، والبروتين .

تعتبر النشويات أيضاً مصدر طاقة فورية ، ولتحرير طاقة النشا من الجزيئات ؛ تحولها النباتات والحيوانات ثانية إلى سكريات . لم تكن السكريات متوافرة دائماً بالسهولة التي تتوافر بها اليوم ؛ ولكن السكر كان يشكل دائمًا عنصراً أساسياً من نظامنا الغذائي منذ أن عرف الإنسان الزراعة . وتعتبر النشويات دعامة معظم الأغذية في كل الحضارات ؛ وذلك يتمثل في الأرز ، والقمح ، والذرة ، والحبوب ، والبطاطا ، وغيرها من الجذور النشوية ، والدرنات ، والخبز ، والمعجنات وهكذا ؛ إنها تلك الأطعمة الريفية التي تمنحنا الشعور بالراحة ، وكذلك التغذية .

اكتسبت الكربوهيدرات مسمى سيئاً في هذا القرن ، وأصبح السكر مداناً في كل مكان ؛ ومتهماً بالتسبب في قائمة طويلة من الأمراض . بدءاً بتسوس الأسنان وحتى الاكتئاب . كما أن العديد من الناس ينظرون إلى النشويات باعتبارها طعامًا منخفض الجودة ، مسببًا للسمنة ؛ إن الصورة التي تتراءى لهم عند التفكير في المعجنات هي صورة الفلاح الإيطالي السمين ، كما أن هناك الكثير من الإخصائيين الصحيين مازالوا يدعون ، ويرددون بأن السكر المكرر والدقيق لا يقدمان شيئاً سوى سعرات حرارية فارغة . إن تدني سعر الأطعمة الكربوهيدراتية مقارنة بالدهون والبروتينات يبدو أنه يعمل على التقليل من شأنها وأهميتها ، ويدعم الادعاءات السابقة بضررها .

ولكن هناك نظرة جديدة ، وأكثر دقة بدأت تفصح عن نفسها مؤخرًا بشأن هذه الأطعمة . إن هذه النظرة تضع الكربوهيدرات المركبة في مكانها الصحيح باعتبارها أحد الأطعمة الغنية . إن النشويات هي الطعام المثالي بالفعل ؛ فهي تمنح الشعور بالشبع ، كما أنها سهلة الهضم ، ويتم حرقها في الجسم بسرعة ، أي إنها مصدر طاقة سريع ونظيف

وفعال . إن النشويات لا تسبب زيادة في الوزن إلا في حالتين : الأولى هي أن يتم مزجها بالدهون ، والثانية هي ألا تكون ممارساً للرياضة . هناك علبة مكرونة اشتريتها مؤخراً كانت تطرح السؤال ، وتجيب عنه ، فقد كُتِب عليها ما يلى : " المكرونة . لِمَ ترتبط بصورة السمنة ؟ أين يمكن أن تعثر على طعام مُشبع بدون أن تثقل نفسك بالسعرات الحرارية ؟ فى المكرونة ! هذا صحيح . إن المكرونة بريئة من السمنة ؛ فهى لا تقدم سوى نسبة متواضعة من السعرات الحرارية لا تتعدى ٢١٠ سعرات حرارية في الوجبة ، فضلاً عن أنها لا تحتوى على أية دهون بالمرة " ، وبعد بوصة واحدة فقط من هذا العرض الوصفى المختصر ؛ إذا بالعبوة تقدم وصفة لإعداد " طبق " المكرونة بأربعة أنواع من الجبن ، وذلك بمزج محتوى العبوة مع ٦ ملاعق كبيرة من الزبد ورطل من الجبن عالى الدسم . لقد تعودنا جميعًا على هذا المذاق المحبب الذى يجمع بين الدهون والنشويات ؛ فنحن نضع الزبد على الخبز ، والزبد والقشطة على البطاطا ، والزبد والقشطة والزيت على المكرونة ، وهكذا . إن هذه تحتوى على سعرات حرارية عالية ، وسوف تعمل بالفعل على زيادة وزنك إن أقبلت على تناولها بدون اعتدال .

إن كنت شخصا نشطًا ، وإن تعلمت تناول النشويات بدون إضافة الكثير من الدهون ؛ يمكنك أن تتناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات بدون أية مشكلة . إن السعرات الحرارية المتولدة عن النشا تحترق بسهولة من خلال ممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة . إن الكربوهيدرات المركبة يجب أن تشكل جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الغذاء ، بل يجب أن تمثل ما يقرب من ٤٠ إلى ٥٠ بالمائة من إجمالى السعرات الحرارية المستهلكة . (سوف نورد بعض الوصفات كأمثلة فى الفصل التالى) .

إن الكربوهيدرات المكررة مثل الدقيق الأبيض ، والأرز المصقول تعتبر أيضًا من بين مصادر الطاقة الجيدة تماماً مثل دقيق القمح

كامل الحبة ، والأرز البني . ولكن الفرق هو فقدان بعض مكونات الحبوب المتمثلة في النخالة التي تعتبر أحد مصادر الألياف المهمة وجنين القمح الذى التي تحتوى على فيتامينات وغير ذلك من العناصر الغذائية . ليس هناك أى ضرر من تناول القليل من الخبز الأبيض إن كان مصنوعاً من الدقيق مرتفع الجودة غير المعالج ، وخاصة إن كنت تتناول أيضاً منتجات الحبوب الكاملة . إنني أحب تناول العديد من أنواع الأرز البني كما أنني أحب الأرز الأبيض (مثل الأرز البسماتي من الهند ، وتكساس ، وكذلك أرز أربوريو الإيطالي ، والأرز الياباني المطهو بالبخار) ، كما أنني أتناول الكثير من أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ، وأحب الخبز الفرنسي الجيد المخمر المصنوع من الدقيق الأبيض غير المعالج ، كما أنني أتناول المكرونة العادية ، وبعض أنواع المكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة (أفضل الأنواع تأتي من اليابان وإيطاليا) .

إن كانت النشويات هي الطعام المثالي ؛ فماذا عن السكر ؟ إن المفهوم القائل بأن السكر ما هو إلا مجرد سعرات فارغة ليس إلا مفهومًا خاويًا ؛ فالسعرات هي السعرات . كما أن سعرات السكر لا تقل عن سعرات اللبن ، واللحوم ، وزيت الزيتون ، والبطاطا . ولكنك إن حاولت بالطبع أن تحيا على السكر وحده ؛ فسوف تسقط في النهاية فريسة للمرض ؛ لأن الجسم يحتاج لما هو أكثر بكثير من السعرات المتولدة عن الكربوهيدرات .

إن الفرق الأساسي بين السكريات والنشويات هو أن الجسم يميل إلى حرق السكر في الحال ، وقد يكون غير قادر على تخزينه كطاقة . أما النشويات فلا تفرض هذه الصعوبة . إن الجسم يخزن السعرات النشوية بسهولة ، ويحيلها إلى سكر عند اللزوم . هناك الكثير من الأشخاص الذين شكوا من مشاكل عديدة بسبب تناول الأطعمة الغنية بالسكر . ولعل من بين هذه المشاكل حدوث ارتفاع سريع في معدل الطاقة متبوعاً

بهبوط مفاجئ أيضًا يسبب الشعور بالخمول والاكتئاب . هناك بعض الأشخاص الذين لا يشعرون إلا بحالة الاكتئاب هذه الناجمة عن تناول السكر ، ويذكرون أن السكريات تصيبهم بالخمول والنعاس . وقد ذكر فريق ثالث أن التقلبات المزاجية قد توقفت لديهم فور الامتناع عن تناول السكر . ويرى بعض الأهل أن السكريات تصيب أبناءهم بنشاط مفرط ، وبأن المشاكل السلوكية ، ومشاكل الانتباه تتراجع بشكل لافت عند الحد من نسبة السكر ، أو الامتناع عن تناوله كلية .

بالطبع لكل شخص طبيعته الخاصة ، فبينما يملك بعضنا القدرة على التعامل مع السكر ، قد لا يقوى البعض الآخر على ذلك . بالنسبة للأشخاص الذين يعجزون عن التعامل مع السكر ؛ قد تكون المشكلة هى صورة مخففة لما يحدث عند إدمان الكحوليات . الكحول هو عقار (وهو ما سوف نطرحه فى الفصل ٧ ؛ تحت عنوان " عادات ") كما أنه يعتبر طعاماً فى نفس الوقت . إن الجسم يحيل الكحول إلى كربوهيدرات ، ولكنه يحرقه فى الحال ، ويفرز طاقة فياضة من السعرات الحرارية فى أجهزة الجسم . وقد أطلق " شارلى بول " (١٨٩٢ - ١٩٣١) الذى كان عازف بيانو أسطورياً . ولاعب بنجو ، ومؤلف أغان ، ومدمناً للكحوليات على مخدره المختار اسم " السكر الثقيل " ؛ وقد توفى إثر مضاعفات إدمان الخمر ، وهو فى التاسعة والثلاثين من عمره . أصبح من الأمور الشائعة اليوم التحدث عن " إدمان السكريات " ، بل إن البعض يفضلون أن أطلق على السكريات اسم " مخدرات " وليس طعاماً ، ولكننى أفضل أن أعتبر السكر طعاماً قد يكون له بعض الآثار المشابهة لآثار المخدرات لدى البعض . إن إدمان السكر لا يختلف كثيراً عن إدمان الطعام بشكل عام ؛ ولكننى أؤيد بكل تأكيد وجهة النظر القائلة بأن السكر يعتبر أحد مصادر المتعة العظيمة .

فضلاً عن تأثير السكر على التمثيل الغذائى ودورات الطاقة ؛ فهو بلا شك يملك تأثيراً ضاراً على الأسنان . إن السكر هو الطعام المفضل

للبكتيريا التى تسبب التسوس ، وبعض أشكال السكر تكون أسوأ من غيرها فى هذا الصدد ؛ فالعسل ـ بشكل خاص ـ يعتبر من أسوأ أنواع السكر على الأسنان بسبب لزوجته ، أما الشيكولاتة فهى ـ وهو الأمر المثير للدهشة ـ من السكريات الحميدة ؛ لأن مركباتها تحول دون التصاق " صمغ " البكتيريا بمينا الأسنان . إن الطعام الغنى بالسكر يمكن أن يجعل بعض الأشخاص ، وخاصة النساء ، عرضة لعدوى الخمائر ، وقد يزيد من تفاقم بعض أنواع التهاب المفاصل والربو وقد يرفع نسبة الدهون فى الدم (الدهون الثلاثية) .

إن كان السكر يمكن أن يؤذينا ؛ فما سبب تعلقنا الشديد به ؟ أعتقد أن نزعة حب السكريات لدى الإنسان كانت ذات معنى فى مرحلة زمنية معينة ؛ فأسلافنا القدامى كانوا لا يجدون السكر إلا فى الفاكهة الطازجة والعسل الذى كانوا ينجحون فى العثور عليه فقط من وقت إلى آخر ، وبما أن السكر هو أحد العناصر التى تعمل على رفع معدل الطاقة بشكل فورى ؛ فإن الأشخاص الذين يميلون إلى تناوله سوف يتمتعون بقدرة أعلى على البقاء للإفلات من نمر حاد الأسنان ، أو كسب عراك ، ومن ثم انتقل حب السكر والولع به جينيًّا إلى الأجيال التالية . لم يكن تطور الجسم الإنسانى ليتوقع أن العالم الحديث سوف يكون زاخراً بالسكر . (بوسعى دائماً أن أعثر على السكريات فى غضون دقيقة أو أقل فور دخولى أى منزل ، أو متجر ، أو مكتب) . إن اشتهاء السكر يعتبر من الأمور الطبيعية التى لا غضاضة فيها ، ولكن يبقى من الحكمة ألا نستسلم للرغبة فى تناول السكريات فى كل نوبة اشتهاء .

الكثير من الأشخاص الذين يأتون لاستشارتى يشيرون إلى أنهم يشتهون السكريات ، أو يعانون من مشاكل فى ضبط معدل ما يتناولونه من السكريات . عندما أسألهم عما يأكلونه تحديداً ؛ يخبروننى بأنهم يأكلون البوظة ، والحلوى ، والمعجنات ، وأشياء من هذا القبيل . هذه ببساطة ليست سكريات فحسب ، وإنما هى مزيج من السكريات

والدهون . إن مثل هذه الأطعمة تكون زاخرة بالسعرات الحرارية ، وتكون شديدة الإغراء ، وأحد العوامل الكبرى المسببة للبدانة . حاول أن تشبع رغبتك فى تناول السكريات بتناول السكر وحده مثل الفاكهة المجففة ، أو مثلجات الفاكهة أو شراب الفاكهة الخالص ، أو حتى بتناول سكر القيقب الخالص (وجبتى المفضلة) . هذه هى أنواع الحلوى الأكثر صحة ، لأنها تكون خالية من الدهون . حاول أن تتناولها بوعى كوسيلة لمكافأة نفسك على سبيل المثال بدلاً من تناولها بدون سبب .

أما الأشخاص الذين يدينون السكر كلية فيجدر بهم أن يعلموا أنه فى الهند ـ الموطن الأصلى لقصب السكر ـ ينظر إلى هذا النبات نظرة بالغة الاحترام ، وكانت منتجاته المتعددة تستخدم فى الأغراض الغذائية ، والطبية فى الطب القديم ، والكتابات المقدسة . إن تناول السكريات بوعى واعتدال يعد بمثابة إضافة رائعة إلى غذائك (احرص على مضمضة الفم بعد تناول السكر) .

أما من ناحية التمثيل الغذائى فإن السكر هو السكر بغض النظر عن مصدره . وأنا لا أرى أية ميزة فى تناول السكر الخام . والسكر البنى ، والعسل ، والعسل الأسود ، وعصير الفاكهة المصنوع من السكر باستثناء كون كل هذه الأشياء تحتوى على كميات ضئيلة من المعادن تعد بمثابة شوائب تضفى على السكر نكهة قوية ، وتجعل من الصعب على الشخص تناولها بشكل مفرط ، وبدون تفكير مثلما يحدث عند تناول السكر الأبيض . لقد أصبح الفراكتوز (سكر الفاكهة) متوافراً مؤخراً فى الشكل المكرر . وهو يفوق (سكر المائدة) فى مذاقه الحلو ، ولكنه يتميز عنه بأن عدد السعرات الحرارية فى الوحدة الواحدة منه تقل عن السكروز ، كما أنه لا يؤدى إلى حدوث اضطراب فى معدلات سكر الدم مثل السكروز ، وبالتالى يكون تأثيره أقل على دورات الطاقة .

إن السكر يمتزج أيضاً بالسيكولوجية البشرية . فمنذ نعومة أظفارنا ؛ اعتدنا أن يكون السكر هو المكافأة التى سوف نحصل عليها إن تناولنا طبق الخضراوات الكريه ، ويحتوى عدد كبير من الأطعمة المصنعة على كمية كبيرة من السكر لإضفاء المذاق الجيد ، كما أن الكثير من توابل الطعام مثل الكاتشب ، والبهار ، ومرق التخليل تكون زاخرة بالسكر ، وهو ما ينطبق أيضاً على الكثير من المشروبات الغازية . إن صناعة السكر تحب أن تزعم لنا بأن السكروز يحتوى على ثمانية عشر سعراً حرارياً فقط فى الملعقة الواحدة ، ولكن معظم الوصفات الغذائية تحتوى على أكواب من السكر ؛ وهناك الكثير من الملاعق فى الكوب الواحد . لذا يجدر بك أن تلتفت جيداً إلى مقدار ما تتناوله من سكر سواء عن طريق الفاكهة ، أو عصير الفاكهة ، أو الحلوى ، أو الوجبات الخفيفة ، أو الطعام الجاهز .

إن لم يسبق لك أبداً أن تبقى بدون سكر لأكثر من بضعة أيام ؛ قد يجدر بك أن تقدم على ذلك فقط لكى تعرف مدى تمكن هذه العادة منك . إن كنت تعانى من الاكتئاب ، والتقلب المزاجى ، واضطراب معدلات الطاقة ؛ فإن هذه التجربة سوف تثبت لك كيف يؤثر السكر على حالتك .

الدهون

مثل الكربوهيدرات ؛ تتألف الدهون هى الأخرى من الكربون ، والهيدروجين ، والأكسجين كما أنها تحترق احتراقاً نظيفاً ، ولكن الجزيئات التى تتألف منها الدهون - الأحماض الدهنية - تحتاج إلى طاقة أكبر لكى تتجمع ، ومن ثم تحرر المزيد من الطاقة عند احتراقها .

إن الدهون هى أكثر العناصر الغذائية المثقلة بالسعرات الحرارية ؛ فهى تحتوى على تسعة سعرات حرارية فى الجرام الواحد ، أى ضعف

محتوى الكربوهيدرات ، والبروتينات من السعرات الحرارية . يصنع النبات الدهون من الكربوهيدرات ، ويستخدمها فى التخزين طويل المدى للطاقة الشمسية ، ويعمد النبات عادة إلى تخزين الدهون فى البذور ؛ لكى يوفر العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجنين أو البرعم ، إلى أن يصبح البرعم قادراً على تصنيع أو تخليق السكر بنفسه عن طريق التمثيل الضوئى ، أما الحيوانات فهى تصنع دهونها الخاصة من الكربوهيدرات ، ودهون النباتات ، وغيرها من الحيوانات .

يميل الجنس البشرى إلى تناول الدهون ، بل إن الكثير منا يميل إلى اشتهاء الدهون إلى جانب اشتهاء السكر ؛ وأنا أعتقد أيضاً أن هذا ميراث التطور البشرى ؛ فالدهون هى عبارة عن طاقة مركزة تساعد على البقاء ، وبالنسبة لأجدادنا الذين كانوا يعيشون فى ظل المجاعات ، أو الذين كانوا يمرون بدورات رخاء ومجاعات ؛ كانت نوبات الشره لتناول الدهون منطقية ومبررة ، وخاصة إن كانت الدهون لا تتوافر لديهم إلا فى بعض المناسبات الخاصة فقط مثل اصطياد حيوان ، أما اليوم فقد أصبحت الدهون أحد العناصر الغذائية المتوافرة على أساس يومى .

نحن عندما نتحدث عن الطعام " الدسم " نقصد بذلك فى العادة ارتفاع محتوى الطعام من الدهون ؛ مما يشيع الشعور بالمتعة فى الفم فضلاً عن إضافة النكهة . إن اشتهاءنا للدهون ، وتزايد كمياتها فى غذائنا سوف يقتلنا ؛ ليس هناك شك فى ذلك . إن الغذاء مرتفع الدهون يمكن أن يقلل عمر الإنسان ، وذلك من خلال رفع فرص إصابته ببعض الأمراض مثل أمراض القلب ، والشرايين ، والسرطان ، وغير ذلك من الأمراض الخطيرة ، كما أن الدهون هى السبب الرئيسى للسمنة .

ليست فقط كمية الدهون التى تتناولها هى العامل الوحيد المؤثر فى صحتك ، وإنما أيضاً نوعية الدهون وطريقة إعدادها . وهناك الكثير من المغالطات في هذا الصدد . أولاً يجب أن تتعرف على نوعية الطعام الغنى طبيعياً بالدهون ، وتشمل هذه الأطعمة البذور (السمسم ، وعباد

الشمس ، والذرة) والمكسرات (وخاصة الجوز ، وجوز البقان ، وجوز البرازيل والمكداميا ، وجوز الهند) وبعض أنواع البقول (مثل الفول السوداني وفول الصويا) وأنواع الفاكهة (مثل الزيتون والأفوكادو) والعديد من أنواع اللحوم (مثل اللحم البقرى ، ولحم الضأن) والطيور (مثل الأوز ، والبط ، والدجاج غير المخلى) وبعض أنواع السمك (مثل السالمون ، والمكريل ، والسردين ، والقنبر ، والرنجة) والشيكولاتة ، والسكر ، والقشطة ، والجبن المصنوع من اللبن الكامل . وهناك بالطبع العديد من الأطعمة الغنية بالدهون ؛ لأنها إما تكون مصنوعة من هذه المنتجات ، أو أنها مطهية في الدهون أو مع الدهون ، وهناك عدد كبير من الأشخاص يحصل على ٤٠ إلى ٥٠ بالمائة من إجمالي السعرات الحرارية من الدهون ، ولكن هذا ليس صحياً .

إن الدهون تختلف بدرجة كبيرة فى تكوينها تبعًا لنوعية الحمض الدهني السائد فيها . لقد سمعنا جميعًا عن الدهون المشبعة وغير المشبعة ، ويشير هذا المصطلح إلى كيمياء الأحماض الدهنية ؛ وما إن كانت كل وصلات الكربون فى سلسلة الجزيئات ممتلئة أو مشبعة بذرات الهيدروجين . هذا لا يعنى أنك يجب أن تكون كيميائياً لكى تعرف أى موقع تحتله الدهون فى سلسلة الدهون المشبعة وغير المشبعة . فقط ضع العينة فى الثلاجة ، وسرعان ما سوف ترى بنفسك . إن الدهون المشبعة تكتسب صلابة ، وينطفئ لونها فى البرودة ، وكلما بقيت هذه الدهون محتفظة بصلابتها فى درجات الحرارة المرتفعة دل هذا على أنها أكثر تشبعًا . تعتبر الدهون الحيوانية هى المصدر الأساسى للدهون المشبعة في غذائنا . فقط انظر إلى دهن اللحم ، وكيف يبدو فى الثلاجة . بعض الدهون النباتية تكون مشبعة هى الأخرى ، خاصة زيوت جوز الهند وزيت النخيل ؛ فزيت جوز الهند يبقى صلباً ، وأبيض اللون حتى فى درجة حرارة الغرفة .

وفى نهاية الطرف الآخر من سلسلة الدهون المشبعة وغير المشبعة ؛ هناك الدهون العديدة غير المشبعة ، والتى تشمل العديد من الزيوت النباتية . إن هذه الزيوت تبقى شفافة وسائلة حتى فى ظل التبريد . إن زيت العصفر هو أكثر الزيوت الغذائية غير المشبعة ، وعند التحرك من هذا الطرف سوف نجد زيت عباد الشمس ، وزيت الذرة ، وزيت الصويا ، وزيت بذور القطن ، وفى منتصف السلسلة توجد الزيوت المصنوعة بشكل أساسى من الأحماض الدهنية الخالية من التشبع فقط عند نقطة واحدة من سلسلة الجزيئات ، وهى تلك الزيوت التى يطلق عليها اسم الدهون الأحادية غير المشبعة ، ويحتوى زيت الزيتون وزيوت الكانولا على دهون أحادية غير مشبعة أكثر من الزيوت الأخرى ، علمًا بأن زيت الفول السودانى يحتل المرتبة التى تلى هذه الزيوت مباشرة من حيث احتواؤها على الدهون الأحادية غير المشبعة . إن زيت الزيتون يزداد سمكاً وشفافية فى الثلاجة ، ويمكنك أحياناً أن تستخرجه من الزجاجة وهو فى هذه الصورة ، ولكن بقدر من الصعوبة . أما زيت الكانولا فإنه يبقى نقياً وسائلاً ، ولكنه يزداد سمكاً من الناحية المرئية . ضع فى اعتبارك أن كل الدهون ما هى إلا مزيجٌ من الأحماض الدهنية ، وهذا يعنى أن مصطلح "مشبعة وغير مشبعة " يشير إلى المكونات السائدة فى الدهون ، حتى دهون الأبقار ودهون الضأن والتى تعتبر من الدهون المشبعة كما يشير التعريف ؛ تحتوى على نسبة من الأحماض الدهنية غير المشبعة ، بينما يحتوى زيت الزيتون الذى يعتبر من الدهون الأحادية غير المشبعة على ١٤ بالمائة من الدهون المشبعة .

على مدى نصف القرن الماضى ؛ تزايدت باطراد الأدلة التى تثبت مخاطر الغذاء الغنى بالدهون المشبعة ، وقد ثبت ذلك بالدليل الدامغ أثناء الحرب العالمية الثانية ؛ عندما شحت اللحوم والبيض والزبد والجبن فى دول أوربا الغربية بسبب الحرب ؛ مما نجم عنه تراجع فى استهلاك هذه العناصر الغذائية ، مصحوباً بتراجع فى نسبة الوفيات

الناجمة عن أمراض الشرايين التاجية . وبعد الحرب ؛ عندما ارتفعت معدلات الاستهلاك إلى المتوسط الطبيعى ؛ ارتفعت معه ثانية معدلات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والشرايين التاجية لتصل إلى ما كانت عليه قبل اندلاع الحرب . إن النظرية التى تنص على أن الدهون المشبعة تحفز مرض تصلب الشرايين ، وهو المرض الذى تتراكم فيه رواسب الكوليسترول فى الشرايين ، قد ثبت صحتها الآن باعتبارها حقيقة طبية ، وقد أصبحت هذه الحالة من السمات الطبيعية للحياة فى العالم الغربى ، ولكن الأمر لا يجب أن يكون كذلك . إن تصلب الشرايين هو أحد الأمراض الناجمة عن نمط الحياة ، وخاصة باستهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم ، واللبن الكامل ، ومنتجاته ، والأطعمة المعدة بالزبد ، ودهن الضأن ، واللحم البقرى ، وزيت جوز الهند وزيت النخيل ، وأفضل وسيلة دفاع ضد الموت المبكر الناجم عن الأزمات القلبية هى تجنب تناول هذه الأطعمة ، أو تناولها باعتدال من آن إلى آخر . إن أمراض الشرايين تبدأ فى وقت مبكر من العمر لدى العديد من الأشخاص ممن يتناولون الطعام الغربى التقليدى . لقد أثبت تشريح جثث لجنود فى الثامنة عشرة والتاسعة عشرة من العمر ممن قتلوا فى حرب فيتنام أن معظم الأجسام كانت تحتوى بالفعل على رواسب كوليسترول فى الشرايين التاجية .

ونتيجة للوعى المتزايد بالآثار الضارة للدهون المشبعة ؛ بدأ علماء التغذية والأطباء ينصحون بتناول الدهون التى تنتمى للطرف الآخر المقابل من سلسلة الدهون المشبعة وغير المشبعة ، وكانت النتيجة هى شروع صناعة الأغذية للترويج لمنتجات مرتفعة المحتوى من الدهون العديدة غير المشبعة ، وقد اكتسب زيت العصفر شعبية كبيرة ، وهو الذى كان فى أحد الأوقات من الدهون غير المعروفة فى أغراض الطهى . وقد أظهرت الأبحاث أن تجنب الدهون المشبعة واستخدام الدهون المتعددة غير المشبعة بها يقلل الكوليسترول فى الدم بدرجة

ملحوظة . أما الدهون الأحادية غير المشبعة فتعتبر محايدة فى هذا الصدد ، بمعنى أنها لا تعمل على رفع أو خفض نسبة الكوليسترول ، أو تزيد من فرص الإصابة بالنوبات القلبية .

ولكن للأسف ؛ هناك مخاطر محتملة أيضًا للدهون العديدة غير المشبعة ؛ ومع ذلك فإنه لم يكشف عنها بعد بشكل كاف . فنقاط عدم التشبع فى الأحماض الدهنية تكون غير مستقرة . وعرضة لهجوم الأكسجين . وخاصة إن تعرضت الدهون للتسخين فى وجود الهواء ، أو إن تُركَت مكشوفة فى الهواء . إن ناتج مثل تفاعلات التأكسد هذه يكون جزيئات بالغة التفاعل يمكن أن تدمر الصبغة الوراثية DNA ، وغيرها من المركبات الحيوية فى الخلايا . والنظم الغذائية الغنية بالدهون العديدة غير المشبعة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان ، والتعجيل بالشيخوخة ، وتلف الأنسجة ، وقد تعمل على تفاقم أمراض الالتهاب ، واضطرابات الجهاز المناعى .

عندما تتعرض الدهون للتأكسد ، وتتراكم المركبات الخطيرة ؛ تصاب بالزنخ ، وهى الرائحة التى لا تخطئها الأنف . وإن كنت لا تعرف رائحة الزنخ فأنا أحثك على تدريب نفسك على التعرف عليها . إياك أن تتناول أى طعام اشتممت فيه أى أثر ولو كان ضئيلاً للزنخ . إن تناولت الطعام الغنى بالدهون مثل المكسرات ، أو رقائق البطاطس ، أو المقرمشات ؛ احرص على شمها أولاً جيداً قبل أن تضعها فى فمك . فى الأكياس المضغوطة بالهواء لتعبئة الطعام تكون رائحة الزنخ واضحة تمامًا ، ومركزة ، وسهلة فى الكشف بمجرد فتح العبوة ، وكلما زادت نسبة عدم التشبع فى الدهون ؛ أصبح تزنخه سهلاً فور تعرضه للهواء . إن زيت بذر الكتان يعتبر من بين أنواع الزيوت الأقل تشبعاً مما يجعل التأكسد يحدث تأثيراً وتغييراً سريعاً فى تركيبه الكيميائى ، ويصيبه بالتالى بالجفاف والتصلب . (ولعل هذا هو سبب استخدامه كأساس للدهانات الزيتية) ، أما زيت العصفر فهو يكتسب رائحة الزنخ أسرع

من أي زيت من أنواع الزيوت الأخرى ؛ وقبل شهرته التى اكتسبها مؤخراً فى مجال الطهى ، كان هذا الزيت يصنف مع زيت بذر الكتان على أنه أحد " زيوت التجفيف " .

هناك وجه خطورة آخر فى الدهون العديدة غير المشبعة التى تتعرض للتسخين ، أو المعالجة الكيميائية ، وهو أن التركيب الجزيئى لبعض الأحماض الدهنية يمكن أن يتحول عن الشكل الطبيعى المنحنى (والذى يطلق عليه اسم شكل جانبى) ليتخذ شكلاً غير طبيعى ذا مفاصل (يطلق عليها اسم الأحماض الدهنية المهدرجة) ، وهو شكل ليس له أى وجود فى الطبيعة ، ونحن لا نعرف كيف يتفاعل معه الجسم . نحن نعلم أن الجسم يحتاج إلى الدهون لبناء أغشية الخلايا والهرمونات ؛ ولكننا لا نعرف كيف يتعامل الجسم مع الأحماض الدهنية المهدرجة) قد تتسبب الأطعمة التى تحتوى على هذه الأحماض فى إحداث خلل فى بناء الخلايا والوظائف ؛ مما يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالمرض ، والشيخوخة ، والموت المبكر . تشمل المصادر الأساسية للأحماض الدهنية المهدرجة الزبد النباتى ، وسمن المعجنات الصلب المستخدم فى أغراض الطهى ، وكل الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً . إن كل هذه الدهون تكون دهوناً مشبعة صناعياً ؛ وهى عبارة عن زيوت عديدة غير مشبعة تعرضت من خلال درجات حرارة مرتفعة إلى تفاعلات كيميائية مما غير من قوامها .

إن كانت كل من الدهون المشبعة وغير المشبعة تضر بنا ؛ ما الذى سنفعله ؟ أولاً وقبل كل شيء ؛ يجب أن نسعى للحد من إجمالى ما نتناوله من الدهون من أى نوع فى غذائنا . إن بعض النظم الغذائية القاسية التى تحدد إجمالى السعرات الحرارية للدهون فى نسبة عشرة بالمائة فقط تصنع المعجزات فى علاج أمراض القلب ، والأوعية الدموية ، ومع ذلك فسوف يجد معظمنا صعوبة فى اتباع مثل هذه البرامج الغذائية . إن نجحت فى تقليل مقدار ما تتناوله من دهون فيما

بين ٢٠ إلى ٣٠ بالمائة ؛ فسوف تظل تستمتع بالطعام ، وتقلل فى نفس الوقت من خطر الإصابة بالمرض . هذا يعني التقليل إلى أقصى حد من الأطعمة المقلية ، ومنتجات الألبان كاملة الدسم ، واللحوم ، والمكسرات ، والتوابل مرتفعة الدهون مثل المايونيز ، وتوابل السلاطة الدسمة ، وأنواع الصوص الدسمة والحلوى .

هذا يعنى أيضاً أن نلتفت إلى محتوى الطعام من الدهون عند الشراء . وقد أصبحت ملصقات عبوات الطعام أكثر حرصاً على مصلحة المستهلك نتيجة للقوانين الجديدة المفروضة فى هذا الصدد . لقد أصبحت الملصقات الآن تسرد السعرات الحرارية للدهون على نحو سهل القراءة . بينما كانت تشير من قبل فقط إلى وزن الدهون فى المقدار الواحد للمنتج . كان الشكل القديم للملصق الخاص بمحتوى عبوة من اللبن قليل الدسم أو الجبن منخفض الصوديوم على سبيل المثال يصف محتواه الغذائى بالطريقة الآتية " المقدار أوقية واحدة ؛ عدد السعرات الحرارية ١٠٠ ؛ ٨ جرامات بروتين ؛ ٨ جرامات دهون ؛ نسبة الكربوهيدرات تقل عن ١ جرام " . لا يبدو هذا سيئاً ؛ ولكن دعنا نتفحص نسبة الدهون بالسعرات الحرارية . يحتوى الجرام الواحد من الدهون على ٩ سعرات حرارية ، وهذا يعنى أن المقدار المؤلف من أوقية واحدة من هذا الجبن " الخفيف " تحتوى على ٨ × ٩ أى ٧٢ سعراً حرارياً . لكى تحصل على نسبة الدهون بالسعرات الحرارية ؛ اقسم ٧٢ على عدد السعرات الحرارية فى المقدار الواحد (١٠٠) ، واضربه فى ١٠٠ ، والنتيجة هى ٧٢ بالمائة . إن الجبن الذى يحتوى على نسبة دهون تصل إلى ٧٢ بالمائة ليس من نوعية الطعام الذى يمكنك أن تكثر من تناوله إن كنت تسعى لإنقاص إجمالى السعرات الحرارية التى تتناولها ؛ بحيث تبقى نسبة الدهون أقل من ٣٠ بالمائة .

إليك مثالا آخر على ذلك : عبوة يصل وزنها إلى ١٥ أوقية ؛ طبيعية ؛ تحتوى على فشار بنكهة الجبن تباع فى متجر للطعام

الصحى . المقدار : أوقية واحدة . (يمكننى أن أتناول ثمانية مقادير دفعة واحدة) . يحتوى كل مقدار على ١٦٠ سعراً حرارياً ، و١٢ جراماً من الدهون . اضرب ١٢ × ٩ ، وسوف تحصل على ١٠٨ سعراً حرارياً من الدهون ، ثم اقسمها على ١٦٠ ، واضربها فى ١٠٠ ؛ لكى تحصل على النسبة المئوية للسعرات الحرارية للدهون . النتيجة هى نسبة ثقيلة تصل إلى ٦٧ ونصف بالمائة من الدهون . إن مثل هذا المنتج يصل وزن الدهون فيه إلى ٤ بالمائة ؛ ولكنه مع ذلك يحتوى على نسبة ثقيلة مرتفعة من الدهون تبعًا لتكوينها . إن الجبن الذى قد يصل وزن الدهون فيه إلى ٤ بالمائة يمكن أن تزيد نسبة الدهون فيه عن أكثر من ٦٠ بالمائة بحساب السعرات الحرارية .

يمكنك أن تتعلم تناول الخبز بدون طبقة زبد ، أو تفضل الخبز الخالى من الدسم ، وتتناول السمك والدجاج المخلى المطهى بالبخار بدون أية إضافات دهنية ، وتستخدم منتجات الألبان المصنوعة من اللبن خالى الدسم ، وتعدل الوصفات من خلال الحد من نسبة الدهن فيها إلى النصف أو الربع مع الحفاظ على نكهتها المحببة . بل إنك فى واقع الأمر تستطيع أن تكتسب قدرة على تذوق لذة النكهة بدلاً من الاستمتاع بمحتوى الطعام الدهنى ، وبمجرد أن تشرع فى إجراء هذه التغيرات الصحية فى عاداتك الغذائية سوف تراقب فى ذهول مقدار ما يتناوله معظم الناس من الدهون ، وكمية ما يذكرونه لك من وصفات غذائية .

إليك وصفة من ظهر زجاجة مستخلص الفانيليا وجدتها فى خزانة مطبخى :

حلوى البيض

الخفق نصف كوب من الزبد إلى أن يصبح قوامه ليناً . أضف ملعقتين صغيرتين من القشطة ؛ نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، وملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا . أضف بالتدريج رطلاً من السكر البودرة ، وامزج

الخليط جيداً بعد كل إضافة من الإضافات السابقة . شكل المزيج فى صورة بيض يصل حجم كل واحدة منها إلى ٢ بوصة من الطول ، وبوصة واحدة فى القطر . اتركه لحين يبرد . أذب لفافة رقائق شيكولاتة تزن ٦ أوقيات فى إناء تسخين مزدوج مع ملعقة كبيرة من الزبد وملعقة كبيرة من الماء مع التقليب المستمر . اغمس البيض فى الشيكولاتة . لفه بورق الشمع ، وضعه فى المبرد إلى أن يتماسك . يكفى المزيج لإعداد ١٨ بيضة .

يمكن إطلاق اسم قنابل الشرايين على هذه الوصفة . إليك أيضاً الوصفة التالية من ظهر علبة من مكرونة الخضراوات تزن ١٠ أوقيات ، والتى اشتريتها من أحد متاجر الطعام الصحى :

سلاطة المكرونة الصحية

قم بطهى المكرونة وفق الإرشادات . ثم اشطفها . امزجها مع أربعة أكواب من الخضراوات المقطعة الطازجة (الجزر ، والكرفس ، والفجل ، والكرنب ، وبراعم البقول إلخ) . أضف كوبين من المايونيز ، وكوباً من زيت الزيتون . أضف الملح والفلفل . اخلط المزيج جيداً . قدم الطبق مع أوراق الخس ، واللوز المقطع ، والبقدونس .

أرجوك لا تتناول طعامًا كهذا . هذا طبق دهون ، وليس طبق سلاطة ، وهو بالقطع ليس طعاماً صحيًا .

القاعدة التالية هى أنك بعد أن تقلل نسبة الدهون بشكل عام ؛ تجنب تناول الدهون من طرفى سلسلة الدهون ، أى الدهون المشبعة ، والدهون غير المشبعة . وبما أن الأطعمة الحيوانية هى المصادر الأساسية للدهون المشبعة ، فإن أسهل طريقة للحد من استهلاكها إلى أقل نسبة هو اتباع نظام غذائى نباتى أو شبه نباتى ، ولكن احرص أيضاً على قراءة محتوى العبوة الخاصة بالطعام الجاهز لتجنب تناول أية زيوت مستخلصة من النباتات الاستوائية ، والتى تكون غير صحية مثل زيت

النخيل ، أو زيت جوز الهند . تجنب بشكل صارم تناول كل الزيوت المهدرجة أو المهدرجة جزئياً بما فى ذلك الزبد النباتى ، والزيوت النباتية الشبيهة بالسمن (مثل الكريسكو) . اشتهر الزبد النباتى على مر تاريخه بأن ميزته الوحيدة هى قلة ثمنه نسبياً مقارنة بالزبد الحيوانى ؛ ومع ذلك فبعد أن ثبتت تهمة تورط الدهون المشبعة فى الإصابة بتصلب الشرايين فى الخمسينيات من القرن العشرين ؛ اكتسب الزبد النباتى ميزات جديدة باعتباره بديلاً صحياً للزبد الحيوانى ، وليس فقط بديلاً أقل ثمنًا . وأنا حتى هذا اليوم أجد الزبد النباتى متوافرًا بدرجة أكبر فى ثلاجات زملائى عن الزبد الحيوانى ، ولكن الزبد النباتى وغيره من الزيوت المهدرجة يبدو أسوأ على القلب والأوعية من الدهون الطبيعية المشبعة ، فضلاً عن أنه يحتوى على الأحماض الدهنية المهدرجة التى تعد من الدهون غير الطبيعية التى تضر الصحة بأشكال عديدة . يفضل أن تتناول كمية صغيرة من الزبد الحيوانى ، بدلاً من أن تتناول أى كمية من الزبد النباتى . أيضاً حاول أن تتحاشى تمامًا المنتجات المصنوعة من الزيوت المهدرجة جزئياً من أى نوع . إن هذه القاعدة تحظر تناول كل السلع المخبوزة التى تباع فى المتاجر مثل المقرمشات ، والبسكويت ، والمعجنات ، والرقائق وغيرها .

يجب أيضاً أن تقتصد كثيراً فى استخدام الزيوت العديدة غير المشبعة ، والمنتجات التى تحتوى عليها . أنا لا أتناول زيت العصفر ، وأنصحك بعدم تناوله ؛ فزيت العصفر لم يعرف فى العالم الغربى إلا منذ عهد قريب ؛ حيث استُخدم كأحد أنواع الأصباغ الطبيعية . نحن أيضاً لا نتناول بذور العصفر كما نفعل مع باقى مصادر الزيوت الأخرى . وتعتبر الهند هى الموطن الأصلى لهذا النبات ، وقد وجدنا أن النصوص الطبية القديمة تحذر من تناول النبات كطعام ، وقد تمكن مؤخراً بعض القائمين على زراعة النباتات من تطوير أشكال جديدة من نبات العصفر ذات نسب صحية بين الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة . سوف

تعثر على مصطلح " زيت العصفر مرتفع المحتوى الزيتى " مدونًا على بعض المنتجات . إن الحمض الزيتى هو العنصر الأحادى غير المشبع الأساسى فى زيت الزيتون ، وأنا أفضل الحصول عليه من زيت الزيتون الذى يتمتع بمذاق أفضل ، والذى اشتهر منذ زمن كغذاء .

إن كنت تستخدم الزيوت العديدة غير المشبعة ؛ اجعل استخدامك لها يقتصر على تتبيل السلاطة ، أو غيرها من أنواع الطعام البارد . تذكر أن التسخين يجعله عرضة للأكسدة ؛ مما ينجم عنه نتائج غير صحية ، حتى إن كنت تشترى البسكويت ، والمقرمشات ، والرقائق من متاجر الطعام الصحى ؛ سوف تجد معظم هذه المنتجات مطهية بواسطة زيت العصفر ، أو غيره من الدهون العديدة غير المشبعة . يفضل أن تستبعد هذه المنتجات ، أو تتعلم كيفية إعدادها فى المنزل باستخدام مكونات صحية .

سوف تبدو لنا فى النهاية الدهون الأحادية غير المشبعة ــ والتى تشغل منتصف سلسلة الدهون ـ هى الأكثر أماناً ، والتى كانت فى وقت من الأوقات تعتبر من الدهون غير الضارة وغير النافعة . إن استخدام هذه الدهون باعتدال لا يعمل على رفع فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية ، فضلاً عن أنها لا تتأكسد سريعاً مما يحيلها إلى مواد مسرطنة . إن استبدال الدهون المشبعة فى الغذاء بالدهون العديدة غير المشبعة يقلل من كل من الكوليسترول " المفيد " و " الضار " فى الدم (انظر الجزء الخاص بالكوليسترول فى الفصل التالى) . إن استخدام الدهون الأحادية غير المشبعة يقلل من الكوليسترول الضار مما يجعله بالتالى يوفر قدراً أعلى من الحماية . إنه أحد أنواع الزيوت اللذيذة التى يقبل عليها معظم الناس . كما أن الحضارات التى اعتادت استخدام هذه الزيوت فى الطهى بشكل أساسى قد سجلت نسباً أقل فى الإصابة بأمراض القلب ، والأوعية الدموية عن غيرها من الحضارات الأخرى . بل إنه قد وجد بالفعل أن زيت الزيتون هو العامل المشترك الدائم بين

كل الأنظمة الصحية فى العالم الغربى ، ويبدو أن الجسم يجد سهولة أكبر فى معالجة حمضه الزيتى عن أى نوع آخر من أنواع الأحماض الدهنية المعروفة . اشتر زيت الزيتون البكر من الدرجة الأولى (أول عصرة) ، أو البكر من الدرجة الثانية (ثانى عصرة) واستمتع بلونه الغنى ، ورائحته المحببة ، ومذاقه الجيد . هناك ميزة فى هذا الزيت فائق النكهة وهو أنك يمكن أن تستخدم كمية أقل منه ، وأن تضيفه باعتباره أحد المتبلات ، وليس مكوناً رئيسياً للوجبة .

إن كنت لا تحب الزيوت ذات النكهة القوية ، وتود أن تتناول زيتاً أحادياً غير مشبع ؛ أنصحك بتناول زيت الكانولا الذى يعتبر أحد الزيوت الجديدة التى أدخلت فى الولايات المتحدة . يعتبر هذا الزيت المستخرج من بذور أحد أنواع النباتات من عائلة الكرنب ؛ أحد أنواع زيوت الطهى الأساسية فى الهند والصين الجنوبية . وهو يعرف هناك باسم زيت اللفت . وقد حسن القائمون على تربية النبات من نوعية النبات بشكل كبير ؛ بحيث أصبح زيت الكانولا الحديث يحتوى على مكونات من الأحماض الدهنية . اشتر فقط الأنواع " المعصور بالكبس " أو " المعصور على البارد " من متاجر الطعام الصحى ، واحرص على أن تكون كلمة " عضوى " مدونة على العبوة ؛ إذ إن زيت اللفت العادى يحتوى على بقايا مبيدات حشرية . أما الأنواع المتوفرة فى الأسواق فهى تستخرج إما بالتسخين أو المذيبات التى تغير من التركيب الكيميائى للأحماض الدهنية على نحو غير صحى .

يجب أن تتوخى الحرص والحذر ليس فقط فى اختيار الدهون الصحية ، وإنما أيضاً فى اختيار الدهون التى عولجت ، وأعدت بطريقة صحية مناسبة ، وكما تضر الهدرجة الجزئية بالزيوت ، وتجعلها خطيرة ، فإن التسخين أيضاً يضر بنفس القدر عندما يتم معالجة الزيوت باستخدام الكيماويات ، وتترك عرضة للهواء . إن معظم أنواع الزيوت المتوفرة فى الأسواق باستثناء زيت الزيتون ، والتى تحمل صفة " بكر من

الدرجة الأولى " أو " بكر " قد استخرجت إما عن طريق التسخين ، أو عن طريق المذيبات الكيميائية ، أو باستخدام كلا الطريقتين .

اشتر الزيوت بكميات قليلة ، ولا تشتر العبوات كبيرة الحجم . احفظها فى الثلاجة بعد الفتح ، ولا تُعِد استخدام الزيت بعد تسخينه فى درجات حرارة مرتفعة وإنما تخلص منه . احذر تسخين الزيت إلى حد تصاعد الدخان ؛ فالدخان الناجم عن التسخين البالغ يكون مسرطنًا بدرجة كبيرة . غادر أى مكان تشيع فيه رائحة الدهون المحترقة : مطبخك ، مطعم . أو مطبخ أى شخص آخر ؛ فاستنشاق هذه الروائح يشكل خطراً داهماً . احرص دائماً على شم رائحة الزيوت قبل استخدامها ، وتخلص منها إن كانت تحتوى على أى قدر من الزنخ . تجنب كلية تناول أى طعام مقلى فى زيت غزير فى مطاعم الطعام السريع ، أو فى المطاعم بشكل عام . إن العامل الاقتصادى يملى على هذه المطاعم إعادة استخدام الزيت مراراً وتكراراً إلى أن تتراكم المكونات المؤكسدة إلى حد غير مقبول . هل سبق وشاهدت الدهون المتراكمة فى مقلاة أى مطعم ؟ إن كنت محظوظاً فسوف تجد لونها بنياً ؛ لأنها فى أغلب الأوقات تكون أقرب إلى السواد ؛ أى حساء مسرطنًا . منذ بضع سنوات قليلة مضت ؛ ألقيت محاضرة حول هذا الأمر فى جامعة إحدى الولايات ، ثم جاءتنى بعد ذلك إحدى السيدات لكى تحادثنى . كانت تدير مطعماً فى إحدى الجامعات ، وقد أخبرتنى أن الدهون فى مقلاة مطبخ المطعم لا تغير إلا مرة واحدة فى الفترة الدراسية ، وذكرت أنها سوف تسعى لإصلاح هذا الوضع .

إليك بعض التعليقات الخاصة بأنواع الزيوت المحددة ؛ بدءاً بأقلها تشبعاً ، وحتى الأكثر تشبعاً :

زيت العصفر : غير متشبع بدرجة عالية . تجنبه .

زيت عباد الشمس ، والذرة . والسمسم : يحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون غير المتشبعة ؛ استخدمه باعتدال ، ولا تسخنه .

زيت السمسم ؛ المحمص (الداكن) : زيت قوى النكهة يستخدم فى الأطباق الشرقية . أضف كميات قليلة منه إلى الحساء ، والأطعمة المشوحة بعد الطهى . استخدمه لتتبيل السلاطة واللحوم .

زيوت المكسرات (زيت الجوز وزيت البندق) : هى زيوت غالية الثمن ، وذات نكهة قوية ، وهى زيوت عديدة غير مشبعة.. استخدمها باعتدال فى السلاطة ، وتتبيل اللحوم ، والأطباق الباردة .

زيت الصويا : زيت رخيص الثمن ، شبيه فى تكوينه بزيت الذرة ، وهو فى الأساس زيت عديد غير مشبع . استخدمه باعتدال إن احتجت لاستخدامه ، ولا تعرضه للتسخين .

زيت بذور القطن : يحتوى على نسبة كبيرة جدًا من الدهون المشبعة ؛ وقليلة جدًا من الدهون الأحادية غير المشبعة ، وبما أن القطن أيضاً ليس مصنفاً ضمن المحاصيل الغذائية ، فإن الزيت قد يحتوى على بقايا مبيدات حشرية أكثر من غيره من أنواع الزيوت . تجنب استخدامه .

زيت الفول السودانى : يحتوى على نسبة جيدة من الدهون الأحادية غير المشبعة ، ولكنه يحتوى على نسبة من الدهون المشبعة تزيد عن تلك الدهون الموجودة فى زيت الكانولا ، ونسبة من الدهون العديدة غير المشبعة تفوق النسبة الموجودة فى زيت الزيتون . استخدمه باعتدال .

زيت الأفوكادو : هو فى الأساس أحادى غير مشبع ، ولكن ليس له نكهة ولكنه غالى الثمن . (استخدمه فى التتبيل البسيط ، وكبديل عن الزبد الحيوانى ، والزبد النباتى على الخبز) .

زيت الزيتون : يحتوى على نسبة دهون أحادية غير مشبعة تفوق غيره من أنواع الزيوت الأخرى . اشتر الزيت البكر من الدرجة الأولى ، وأضفه إلى الأطباق الساخنة والباردة .

زيت الكانولا : زيت أحادى غير مشبع فى الأساس ، ويحتوى على نسبة من الدهون المشبعة تقل عن كل أنواع الزيوت الأخرى (أقل من نصف الدهون

المشبعة فى زيت الزيتون) . استخدمه فى الأغراض العامة للطهى ؛ هو زيت خال من النكهة .

زيت النخيل ، وزيت لب النخيل ، وزيت جوز الهند : يحتوى على نسبة كبيرة جدًا من الدهون المشبعة ؛ تجنبه كلية .

زبدة الكاكاو : تبدو دهون الشيكولاتة على أنها دهون مشبعة (أى إنها تكون جامدة فى درجة حرارة الغرفة) ، ولكنها مع ذلك قد لا تكون ضارة للقلب والأوعية ؛ لأن الجسم يحول الأحماض الدهنية المشبعة الأساسية المكونة لها (الحامض الاستيارى) إلى حامض أحادى غير مشبع (حامض زيتى أو حامض الأولييك) . يفضل تناوله باعتدال ، ولكنه يمكن استخدامه حسب الرغبة فوق الجلد ؛ لإكساب المناطق الجافة قدراً من الليونة .

المسلى الصناعى النباتى (كريسكو) : عبارة عن مزيج من الدهون المشبعة وغير المشبعة ؛ ولكنها زيوت تعرضت للتشويه بفعل المعالجة الكيميائية . تجنبها .

الزبد النباتى : ينطبق عليه نفس ما سبق .

دهون الدجاج واللحم البقرى : هى دهون بالغة التشبع . تجنبها كلية ، أو قلل استهلاكها إلى الحد الأقصى ، باختلاف الدهون النباتية ؛ تحتوى هذه الدهون على الكوليسترول .

دهن الزبد : هو الأكثر تشبعًا بين كل أنواع الدهون الحيوانية ، ويحتوى على أعلى نسبة كوليسترول (يحتوى على ضعف مقدار دهون لحوم الأبقار) . حاول أن تقلل استهلاك الزبد ، والقشطة ، والبوظة . ومنتجات الألبان إلى الحد الأقصى . اقرأ محتوى العبوة للتعرف على نسبة الدهون التى تحتوى عليها المنتجات المختلفة .

مقارنة بين الدهون الغذائية

النوع	كوليسترول . ملجم ملعقة كبيرة	الدهون المشبعة	الدهون الأحادية غير المشبعة	الدهون العديدة غير المشبعة	أنواع الدهون الأخرى
زيت الكانولا	٠	٦٪	٦٢٪	٣١٪	١٪
زيت العصفر	٠	٩٪	١٢٪	٧٨٪	١٪
زيت عباد الشمس	٠	١١٪	٢٠٪	٦٩٪	
زيت الذرة	٠	١٣٪	٢٥٪	٦٢٪	
زيت الفول السوداني	٠	١٣٪	٤٩٪	٣٣٪	٥٪
زيت الزيتون	٠	١٤٪	٧٧٪	٩٪	
زيت الصويا	٠	١٥٪	٢٤٪	٦١٪	
المرغرين (دهن)	٠	١٨٪	٤٨٪	٢٩٪	٥٪
السمن الصناعي	٠	٢٦٪	٤٣٪	٢٥٪	٦٪
زيت بذور القطن	٠	٢٧٪	١٩٪	٥٤٪	
دهون الدجاج	[illegible]	٣٠٪	٤٧٪	٢٢٪	١٪
دهن الخنزير	١٢	٤١٪	٤٧٪	١٢٪	
الدهون الحيوانية	٩	٤٤٪	٤٨٪	٥٪	٣٪
دهون الأبقار	١٤	٥١٪	٤٤٪	٤٪	١٪
زيت النخيل	٠	٥١٪	٣٩٪	١٠٪	
الزبد (دهون)	٣٣	٥٤٪	٣٠٪	٤٪	١٢٪
زيت جوز الهند	٠	٧٧٪	٦٪	٢٪	١٥٪

القيم المدونة فى الجدول أعلاه مبنية على القوانين الفيدرالية التى تنص على أن الدهون المشبعة عبارة عن إجمالى أحماض اللوريك ، والميرستيك ، والحامض النخيلى ، والحامض الإستيارى ، والدهون المشبعة عبارة عن أحماض أمينية عديدة غير مشبعة يدخل الميثلين فى تركيبها . وأما " الدهون الأخرى " فتشمل الأحماض الدهنية المشبعة والاخرى العديدة غير المشبعة التى لم تتضمنها هذه التعريفات .

إننى لم أذكر إلى الآن زيوت الأسماك . قد تكون قرأت عن قيمتها فى الوقاية من النوبات القلبية ، وقد أظهرت الدراسات التى أجريت على قاطنى الإسكيمو والصيادين الأوروبيين أن الاستخدام المنتظم لزيت الأسماك من المياه الشمالية الباردة يتصدى لأثر الطعام الغنى بالدهون المشبعة ، بمعنى أنه يحيد مفعوله . إن دهون السالمون والسردين الماكريل والرنجة وغيرها من الأنواع الأخرى تحتوى على أحماض دهنية غير تقليدية يطلق عليها اسم دهون أوميجا ـ ٣ ، وهى عبارة عن دهون

لا تتوافر إلا بكميات ضئيلة فى معظم الدهون الحيوانية والنباتية الأخرى . إن دهون أوميجا ـ ٣ يمكن أن تقلل من تجلط الدم (مما يقلل بالتالى من خطر الإصابة بالنوبات القلبية) ، وقد تقاوم الالتهاب (الأثر المضاد للزيوت النباتية العديدة غير المشبعة) ، كما أن لها آثارًا جيدة نافعة أخرى . هناك مشاكل فى السمك باعتباره مصدراً غذائياً (تعرف عليها أثناء قراءة القسم الخاص بالبروتينات) وأنا لا أنصح بتناول كبسولات زيت الأسماك كمكملات غذائية (انظر الجزء الخاص بالأحماض الدهنية أوميجا ـ٣ فى الفصل الرابع عشر) . إن تناول الأسماك الزيتية مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً يعد بمثابة إضافة صحية تفوق كل الدهون النباتية الأخرى .

بالنسبة للأشخاص الذين لا يميلون إلى تناول الأسماك فإن زيوت الكانولا والصويا تحتوى على كميات قليلة من أحماض أوميجا ٣ الدهنية ، علماً بأن زيت الكانولا يحتوى على نسبة تفوق ما يحويه زيت الصويا . هناك مصدر آخر بالغ الثراء ، وهو زيت بذر الكتان ، والذى استخدم منذ زمن طويل كمكمل غذائى ، وهو متوافر فى كل المتاجر الصحية . إنه يتمتع بدرجة مرتفعة للغاية من عدم التشبع تحميه بشكل خاص من التأكسد ، ولكن احرص على شرائه من مصادر موثوق بها مع شرائه دائماً بكميات قليلة شريطة أن يكون محفوظاً فى حاويات لا يصلها الضوء ، وباستخدام النيتروجين احفظه داخل الثلاجة ، واحرص على شم رائحته قبل الاستخدام حتى تتأكد من خلوه من الزنخ . عندما يكون زيت بذر الكتان طازجاً يكون ذا مذاق محبب شهى ؛ ولكن هناك العديد من العينات لم تكن شهية المذاق . يحصل معظم سكان حوض البحر المتوسط على الأوميجا ـ ٣ من نبات الرجلة (أحد أنواع النباتات الخضراء) التى تنمو بسهولة فى الحدائق المنزلية . هناك مصادر أخرى لأوميجا ـ ٣ متمثلة فى زيت القنب

الهندى ، وزيت بذور حشيشة الدينار التى بدأت تتوافر ؛ ولكن على نطاق ضيق .

لقد أجريت الكثير من الدراسات حول الدهون ؛ ولكننى لا أستطيع أن أبالغ فى التركيز على أهمية معرفة الدور الذى تلعبه الدهون الغذائية فى مجال الصحة ، وعلاج الأمراض ، ولكننى دائماً ما أجد أن الناس يجهلون تلك الحقائق التى قدمتها لتوى . دعونى أختم هذا الجزء بقصة طريفة ، عندما كنت أتحدث عن الدهون مع مجموعة من طلاب كلية الطب ، وأشرت إلى الدهون النباتية الصلبة (Shortening أو المقصرات كما تعنى فى الإنجليزية) ؛ سألنى أحد الطلبة : " وما سر إطلاق اسم مقصرات عليها ؟ ما الذى تقصره ؟ وقبل أن أجيب أجاب عليه طالب آخر قائلاً : " عمرك يا صاح ! " .

البروتينات

تتسم كيمياء البروتينات بأنها أكثر تعقيداً من الكربوهيدرات والدهون ، كما أن البروتينات تعتبر أكثر أهمية بالنسبة للكائنات الحية بعدة طرق تزيد عن كونها مجرد مصادر للطاقة ؛ فهى تدخل ضمن تركيب العديد من أنسجة الجسم مثل العضلات ، والجلد ، والعظام ، كما أنها تشكل الآلية الداخلية الدقيقة للخلايا ، وتضبط العديد من الوظائف الحيوية . تبدأ جزيئات البروتين كسلاسل أحماض أمينية طويلة ؛ فى شكل مركبات بسيطة نسبياً تحتوى على النيتروجين والأحماض الأمينية تشبه الحروف الأبجدية ؛ فنحن نستطيع أن نكون عددًا غير نهائى من الكلمات باستخدام ثمانية وعشرين حرفًا فقط ، وكذلك الحال بالنسبة للأحماض الأمينية ؛ حيث يمكنها أن تشكل عدداً غير نهائى من البروتينات من عشرين حمضًا أمينيًا فقط . إنها

تخلق كل هذه العناصر بنفسها باستثناء ثمانية منها التى هى الأحماض الأمينية الأساسية التى يجب أن نحصل عليها عن طريق الغذاء .

عندما تتجمع سلاسل البروتين ؛ تكون أشكالاً ثلاثية الأبعاد بعد أن تطوى نفسها بطرق تتحد بتسلسل الأحماض الأمينية . إن معنى كلمة بروتين يتجاوز المعنى الحرفى للكلمة . وبما أن كيمياء البروتينات تقدم إمكانيات متعددة لتسلسل وأشكال مختلفة ؛ فإن البروتينات أكثر من أى مكون آخر هى التى تميز الكائنات عن بعضها البعض . إن الكربوهيدرات والدهون التى يحتوى عليها جسمى لا تختلف عن الكربوهيدرات والدهون التى يحتوى عليها جسمك ، أو التى يحتوى عليها جسم كلبى ، أو النباتات فى حديقتى ، ولكن البروتينات داخل جسمى تختلف كثيراً عن البروتينات داخل النباتات والحيوانات الأخرى ، وحتى عن البروتينات التى تحملها أنت داخل جسدك .

إن التعليمات الخاصة ببناء الخلايا والأنسجة والأعضاء تكون مشفرة فى الحمض النووى DNA ، والتى هى الجزء الرئيسى للحياة الذى يخلق الجينات . إن المعلومات داخل شفرة الحمض النووى الوراثى (والتى تتساوى عند كل الكائنات) تكشف عن نفسها من خلال تخليق بعض أنواع معينة من البروتينات . بعض البروتينات ذات الأهمية القصوى داخل كل الكائنات تكون عبارة عن إنزيمات تحفز أو تعجل بالتفاعلات الكيميائية ، ومع تحرك الجينات وتوقفها ؛ تبدأ أو تتوقف عملية التخليق الخاصة ببعض الإنزيمات ، ومن ثم تدار الخلايا لبناء الأنسجة التى تتشكل بداخلك أنت ، أو بداخل الكلب أو النبات ، ثم تضبط الوظائف الخاصة بالكائن بعد اكتماله .

يجب أن تحصل على بروتين غذائى لبناء أنسجة جديدة ، أو إصلاح الأنسجة التالفة . إن كنت طفلاً فى سن النمو فأنت تكون بحاجة لتناول كمية وفيرة من البروتين . أما إن كنت فى حالة تعاف من مرض خطير ، أو إصابة بالغة فأنت بحاجة أيضاً إلى كمية إضافية

من البروتين ، وإن كنت أماً مرضعة فإن احتياجك للبروتين سوف يكون أعلى من النسبة العادية . ولكن إن كنت لا تنتمى إلى أى فئة من هذه الفئات ؛ فإن احتياجك للبروتين سوف يبقى فى ظل النسب العادية للشخص البالغ الذى يتمتع بصحة جيدة حتى فى حالة الحمل ، أو فى ظل الجهد البدنى العنيف .

إن تناول كمية قليلة لا تزيد عن ٢ أوقية (ستين جرامًا) من الأطعمة الغنية بالبروتين قد تكون كافية للوقاية من قصور البروتين بالنسبة لمعظم الأشخاص ، أما تناول أربع أوقيات من البروتين فهى بالقطع كمية كافية . هذا يعنى مقدار أربع أوقيات من اللحم الأحمر ، أو لحم الدجاج ، أو السمك ، أو التوفو . ولكن استهلاك البروتين يزيد عن أربع أوقيات فى كل وجبة عند معظم الأشخاص . إن تناول اللحم البقرى والبيض واللبن والحبوب الغذائية على الإفطار يمثل إفراطاً فى معدل البروتين مع بداية اليوم .

إن تناولت قدراً من البروتين يزيد عن احتياجات جسدك لنمو وإصلاح وصيانة الأنسجة ؛ ما الذى سوف يئول إليه البروتين الفائض ؟ سوف يحرق كوقود ؛ تماماً مثل الكربوهيدرات والدهون ؛ ولكنه لا يتمتع بكفاءة عالية كوقود .

ونظراً لتعقد جزيئات البروتين ، فإن الجسم يجب أن يبذل جهداً أعلى لتفتيتها وتحرير طاقتها ، ولكن معدل الطاقة المكتسبة مقابل الطاقة المبذولة لا يرقى إلى نفس مستوى المعدل بالنسبة للكربوهيدرات والدهون . إن اتباع نظام غذائى مرتفع المحتوى من البروتينات يكبل الجهاز الهضمى ، وقد يسهم فى الشعور بالإنهاك ، وفقد الطاقة . إن نجحت فى إقناع مثل هؤلاء الأشخاص الذين يفرطون فى تناول البروتين بزيادة معدل ما يتناولونه من النشويات والخضراوات ، وممارسة المزيد من التمرينات الرياضية الخفيفة ؛ فإن معظم هؤلاء الأشخاص سوف يشعرون أنهم فى حال أفضل ، وسوف يحصلون على مزيد من الطاقة .

المشكلة الثانية التى تكمن في البروتين كوقود هو أنه لا يحرق حرقاً نظيفًا ، فنظراً لمحتوى البروتين من النيتروجين ؛ فإن البروتين يخلف " رمادا " عند احتراقه ؛ فى شكل فضلات نيتروجين يجب أن يطردها الجسم خارجه . بعد تناول وجبة غنية بالبروتين ؛ تتدفق الأحماض الأمينية فى مجرى الدم ، وهنا يجب أن يبذل الكبد جهدًا شاقًا لتمثيل البروتينات غذائياً ، وتحويلها إلى مركبات بسيطة ، واليوريا التى هى أحد المركبات السامة ، والتى يجب أن تطردها الكلى - لكى يحدث ذلك - يجب أن يفرز الجسم كميات كبيرة من الماء لطرد اليوريا من الدم ، وبالإضافة إلى كل هذا الجهد الذى يثقل على الجهاز الهضمى بشكل عام ؛ فإنه يجهد الكبد والكلى بشكل خاص .

وبالرغم من أن الأطباء يدركون جيداً أن المرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة فى الكبد والكلى يجب أن يلتزموا بنظام غذائى قليل البروتين ؛ فإنهم يعجزون عن شرح أخطار الإفراط فى تناول البروتين . من بين طرق منع تفاقم أمراض الكلى والكبد ؛ حماية هذه الأعضاء من عبء الجهد الإضافى المتمثل فى معالجة بقايا البروتين الناجمة عن التمثيل الغذائى .

ينشأ الفقد السريع للوزن نتيجة لاتباع حمية مرتفعة البروتينات خالية من الكربوهيدرات ، والتى يروج لها فى الكتب والمجلات ، فى المقام الأول نتيجة فقدان ماء الجسم فى الجهاز البولى . يمكنك أن تفقد عشرة أرطال فى أسبوع واحد عندما تعكف على تناول شرائح اللحم والجريب فروت ؛ ولكن معظم الفاقد سوف يتمثل فى الماء ؛ إن هذا الفاقد يأتى نتيجة للجهد الذى تبذله الكلى للتخلص من اليوريا . أما فرصة اكتسابك للوزن ثانية بعد استعادة نظامك الغذائى المعتاد فهى مائة بالمائة. لم يسبق لى أبداً أن قابلت شخصاً نجح فى الاحتفاظ بوزنه بعد اتباع هذا النظام الغذائى ؛ فضلاً عن أنه يشكل ضغطاً كبيراً على نظام الجسم بأكمله .

إن تأثير البروتين كمدر للبول الناجم عن استهلاك كميات كبيرة من البروتين يعمل على طرد المعادن خارج الجسم بما فى ذلك الكالسيوم ، وقصور نسبة الكالسيوم فى العظام يمكن أن يسبب هشاشة العظام ، وهى الحالة التى ينتج عنها تشوه وكسور فى الهيكل العظمى ، وخاصة فى الأرداف ، وقد أصبح هذا المرض مؤخراً من الأمراض الشائعة التى تخشاها النساء ، واللاتى يكن أكثر عرضة لهذا المرض نظراً للتغيرات الهرمونية فى سن اليأس ، ويصبن به فى عمر مبكر عن الرجال . هناك الكثير من النساء اليوم يتعاطين الهرمونات ، ومكملات الكالسيوم لحماية عظامهن ، ومع ذلك يواصلن فى نفس الوقت تناول الطعام مرتفع البروتينات ؛ مما يحد هذه الحماية ويقوضها . إن هشاشة العظام لا تنجم عن قصور الكالسيوم فى الغذاء ، كما أنها لا تعوض بتناول مكملات الكالسيوم أيضاً إن حدث المرض بالفعل ، ولكنها قد تنتج بسبب العوامل الوراثية (النساء الأكثر نحافة . أو أصحاب العظام الأقل وزناً) ، وعدم ممارسة الرياضة المناسبة (مثل رياضات حمل الأوزان ، والجرى ، وتمرينات الأيروبكس ، ورفع الأثقال مما يزيد من امتصاص العظام للكالسيوم) وانخفاض منسوب الهرمونات الجنسية (وهو ما يحدث للنساء بعد سن اليأس ، وللرجال فى الثمانين من العمر) ونوعية النظام الغذائى ؛ وبالرغم من أن علماء الكيمياء الحيوية قد أدركوا منذ سنوات طويلة أن اتباع أنظمة غذائية مرتفعة البروتين يجعل العظام تفقد الكالسيوم ؛ فإن هذه المعلومة يبدو أنها لم تجذب اهتمام الأطباء ولا المرضى ، والذين يفضل معظمهم تناول الأقراص لعلاج المرض بدلاً من الوقاية منه بتعديل أنماط تناول الطعام ، وممارسة الرياضة فى وقت مبكر من العمر .

إننى أرى أن النظم الغذائية التى ترتفع فيها نسبة البروتين يمكن أن تستثير الجهاز المناعى لدى البعض مما يزيد من تفاقم أنواع الحساسية ، وأمراض المناعة الذاتية (مثل مرض التهاب المفاصل الروماتيزمى ،

والذئبة الحمراء التي يسعى فيها الجسم خطأ لمهاجمة خلاياه الذاتية) ؛ ونظراً لأن البروتين هو الذى يصنع تفرد الكائن الحى ؛ فإن الجهاز المناعى يقرؤها لكى يقرر ما إن كانت المواد المتوافرة فى الجسم جزء منه أم غريبة . عندما يكون الجهاز المناعى مفرط النشاط ؛ وهو ما يحدث عندما يكون الشخص مصاباً بالحساسية ، أو أمراض المناعة الذاتية ؛ فإن اجتياح البروتين الحيوانى أو النباتى للجسم يمكن أن يؤدى إلى مزيد من الاضطراب فى الجسم ، ويزيد من تفاقم وتهيج مثل هذه الحالات المرضية . إننى أرى أن اتباع نظم غذائية قليلة البروتينات كثيراً ما يسهم فى تحسين الحالة الصحية للمرضى المصابين بمشاكل فى المناعة .

إن كان الإفراط فى تناول البروتين يضر بنا ، فلم إذن نولى له كل هذا التركيز عند التفكير فى الطعام ، والتخطيط للوجبات ؟ إن معظم الأشخاص يقلقون بشأن عدم تناول كمية كافية من البروتين ، ولكن ليس هناك شخص واحد تؤرقه فكرة الإفراط فى تناول البروتين . " من أين ستحصل على البروتين ؟ " هو أحد الأسئلة الشائعة فى ثقافتنا ، والتى كثيراً ما يطرحها الأشخاص الذين يتحركون صوب النظام النباتى . كم مرة طرح عليك أحد الأسئلة التالية : " من أين تحصل على دهونك ؟ أو : " من أين تحصل على النشويات ؟ " إن معظم الوجبات تدور ، وتتركز على البروتين باعتباره الوجبة الأساسية ، والعديد من الطهاة سوف يعجزون عن تحضير مائدة عشاء إن طلب منهم استبعاد اللحوم ، والطيور ، والأسماك ، والجبن ، وسوف يستدير الجميع فى هذه الحالة بحثاً عن الطبق الرئيسى .

ولكن شغفنا بالبروتين له تفسير تاريخى . فى اعتقادى كان الفقراء يتناولون النشويات فى الماضى ؛ لأن أسلافنا ينتمون إلى مجتمعات زراعية بينما كان الأغنياء يضعون اللحوم على مائدة طعامهم . كان تناول اللحوم فى ذلك الوقت إشارة تنم عن الثراء والنفوذ ؛ إنها مزاوجة لاشعورية قديمة تربط النجاح بوجه عام بالنجاح فى القنص والصيد ؛

حيث كان الصياد الأكثر مهارة هو الذى ينجح فى جلب اللحوم . إن هذه القيم الثقافية والاقتصادية المسبقة مازالت مترسخة إلى اليوم بدرجة كبيرة بداخلنا ، بل وتزداد رسوخًا بتلك الصور المريعة التى تجلب إلى أذهاننا صور المحرومين من البروتين ، والذين يعيشون فى ظل المجاعات في العالم الثالث ، ولكن واقع الأمر هو أنه يصعب الإصابة بنقص في البروتين في بلادنا حتى إن حاولنا ؛ فهناك من البروتين فى الخضراوات الخضراء ما يكفى لتلبية احتياجات الشخص البالغ الطبيعى الذى يتناول كميات كبيرة منها . لقد أخضعت الكثير من مرضاى لنظم غذائية تقل فيها نسبة البروتين بدرجة كبيرة ، ولم تسفر عنها أية مشاكل . إن علامات نقص البروتين تكون بالغة الوضوح ، فإن لم تكن تحصل على كفايتك من البروتين فسوف يتوقف شعرك وأظافرك عن النمو ، ولن تشفى جروحك ، وإن لم تكن تعاني من مثل هذه الأعراض فيجدر بك أن تقلق بشأن الإفراط في تناول البروتين ، وليس العكس .

إن فهمنا ونظرتنا المغلوطة للبروتين الناجمة عن ميراثنا الثقافى تنعكس بلا شك على علومنا الغذائية . فى بداية هذا الفصل ؛ أشرت إلى المجموعات ، أو الفئات الغذائية الأساسية الأربع ؛ الأكثر قدسية لدى علماء وخبراء التغذية ، وقد سبق وشاهدنا مراراً وتكراراً تلك الجداول البيانية التى تفرض علينا وجوب انتقاء أنواع الأطعمة التى تنتمى إلى كل فئة من الفئات الأربع على أساس يومي . من بين الفئات الأربع هناك ثلاث فئات تحتوى على البروتين (١) منتجات الألبان (٢) اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقول (٣) الخبز والحبوب الغذائية ، والتى تحتوى على نسبة بروتينات مرتفعة فضلاً عن محتواها من الكربوهيدرات . إن تناول وجبة متوسطة من المجموعة الأولى ، أو المجموعة الثانية سوف يمدك بما يزيد عن حاجتك من البروتين ليوم كامل . لقد تلقيت لتوى من خلال البريد النسخة الأسترالية الخاصة

بالفئات الغذائية ، وقد ابتكرت فئة أساسية خامسة تتألف من الزبد والسمن النباتي ـ تناول المزيد من الدهون مع فائض البروتين !

بالرغم من أن أنواع البروتينات المختلفة تتباين فيما بينها من حيث تأثيرها النافع ، أو الضار على صحتنا ؛ فبالنظر إلى إجمالى البروتين المستهلك ، نجد أن البروتين يبقى بروتينًا مهما تنوعت مصادره سواء كانت نباتية أو حيوانية ؛ من اللحم البقرى ، أم من التوفو . ولكن الميزة الوحيدة للبروتين النباتى هو أنه يكون أقل كثافة ، ويكون عادة مخففاً بفعل الكربوهيدرات والألياف ، وهذا يعنى أنك تستطيع أن تتناول منها قدراً أكبر من البروتين الحيوانى بدون أن تتعدى النسبة الغذائية اللازمة لجسمك ، كما أن البروتين النباتى يختلف أيضاً عن البروتين الحيوانى من حيث محتواه من الأحماض الأمينية ؛ حيث إنه على وجه الأخص يحتوى على نسبة أقل من الأحماض الأمينية الأساسية تنقص حوالى واحد أو اثنين من الثمانية الأساسية ، ولعل هذا هو ما يدفع بعض علماء التغذية إلى وصف البروتين النباتى بأنه " غير مكتمل " . أما البروتين الحيوانى فيكون قريب الشبه بالأنسجة البشرية مما يمد الجسم بكل الأحماض الأمينية التى يحتاج إليها ، وبالكميات الصحيحة .

إن كنت شخصاً نباتياً ؛ يمكنك أن تعوض الفارق بالجمع بين أنواع الأطعمة المختلفة على نحو يمكنك من استكمال كل الفوائد الخاصة بالأحماض الأمينية ؛ وذلك بالجمع بين الحبوب والبقول على سبيل المثال . ربما تكون قد سمعت عن " البروتين المكمل " ، أو " الجمع بين البروتينات " ، وهى الفكرة التى اكتسبت شهرة واسعة النطاق فى السنوات الأخيرة عندما تزايد عدد الأشخاص المقبلين على النظم النباتية لتحسين صحتهم ، والحالة البيئية من حولهم . وبالرغم من أنه قد يكون من المفيد الجمع بين أنواع البروتينات ، فإن هذا قد لا يكون ضروريًا ؛ فالجسم يملك القدرة على تخليق بروتينات كاملة من

البروتينات غير الكاملة ، بمعنى أنه يملك القدرة على الحصول على كل الأحماض الأمينية الناقصة عن طريق العدد الضخم من الكائنات المجهرية اللانهائية الموجودة في الأمعاء ، ومن خلال الخلايا التي أعيد إنتاجها في بطانة الأمعاء . إن كل المؤلفين الذين روجوا للنظام المكمل أوحوا إلينا أن اتباع أي نظام نباتي لن يكون آمنًا إلا إن حملنا آلة حاسبة بين أيدينا طوال الوقت ؛ فضلاً عن أنهم قد رسخوا لدينا الهوس الحضاري بالبروتين باعتباره عنصرًا شديد الأهمية ، والعنصر الوحيد في غذائنا الذي يجب أن نقلق بشأنه . ولكن نصيحتي هي ألا تقلق نفسك بالمرة بشأن تناول كمية أقل من البروتين سواء من مصادر حيوانية أو نباتية .

ولكن تبقى هناك مزايا وعيوب خاصة بالأنواع المختلفة للبروتينات . دعنا نراجع الفئات الأساسية ، ونقارن بينها .

اللحوم الحمراء (اللحم البقري ، والضأن ، ولحم الغزال ، إلخ) هي الأوسع انتشاراً ، والأعلى سعراً من بين مصادر البروتينات المختلفة في ثقافتنا ؛ فاللحوم الحمراء تمدنا بقيمة بروتينية كاملة ؛ يشبه تركيبها تركيبنا ؛ ولكن في شكل مكثف غير مخفف نسبياً بمحتوى اللحوم من الكربوهيدرات والأنسجة . بالطبع يعتبر هذا من المساوئ إن كنت تدرك حقيقة فائض البروتين ، بمعنى أنه سوف يسهل عليك الحصول على ما يزيد عن حاجتك من البروتين بتناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء . هناك أيضاً عيب أساسي في اللحوم الحمراء ، وهو ارتفاع محتواها من الكوليسترول والدهون المشبعة . إن معظم الدهون في الأبقار والضأن تكون موزعة على أنسجة الجسم ولا يمكن التخلص منها واستئصالها . بل إننا نعتبر اللحم أفضل مذاقاً عند احتوائه على مثل هذا النوع من الدهون . إن الشخص الذي لا يتصور تناول وجبة أساسية بدون لحم يكون أكثر عرضة لأمراض القلب ، والأوعية الدموية عن الشخص المقل في تناول اللحوم .

عندما نتناول الحيوانات التى تتناول اللحوم ؛ فنحن بذلك نكون بالقرب من قمة سلسلة الكائنات التى يتغذى فيها من فى القمة . إن الحيوانات التى تتغذى على الحيوانات تتراكم داخل أجسامها العديد من السموم البيئية ، وتتركز فيها ؛ مما يجعلها تنتقل عبر هذه السلسلة . ولعل هذا هو أحد الأسباب التى يجب أن تدفعنا إلى التركيز على النباتات ؛ حيث إنها تشغل قاع السلسلة الغذائية ، وتكون بصفة عامة أقل احتواء على السموم والتلوث ، هذا فضلاً عن أن الوسائل الحديثة لتربية الحيوانات تعتمد على استخدام كميات كبيرة من العقاقير . والهرمونات . والسموم الكيماوية التى تزيد الوزن والقيمة التجارية للحيوانات التى تقدم على المائدة ، ولكن مخاطر النظم الغذائية التى ترتفع فيها نسبة اللحوم تكون أقل وضوحاً ، ولا تشغل الباحثين مثلما تشغلهم مخاطر أمراض القلب ، بالرغم من أن كليهما يعتبر بنفس درجة الخطورة . إن العقاقير والهرمونات التى تحتوى عليها اللحوم يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بالسرطان . وأمراض الشيخوخة ، ويمكن أن تضر بالمناعة . وأخيراً ؛ يجدر الإشارة إلى أن اللحوم التى لا تطهى جيداً يمكن أن تنقل بعض أنواع الفيروسات التى يُعتقد أنها تلعب دوراً فى الإصابة بمرض السرطان . إن الطهى الجيد يحول دون حدوث ذلك ، ولكنه لا يخلص اللحوم من السموم والملوثات .

كما أن ولعنا باللحوم سوف يضر بالبشرية بشكل عام ؛ حيث إن زراعة الحبوب لتغذية الحيوانات فقط يعتبر من الوسائل غير المجدية ، ويعتبر إهدارًا للثروة الزراعية . إن الطاقة الحرارية التى تحتوى عليها الحبوب سوف تحدث تأثيراً أفضل كثيراً إن تناولناها بشكل مباشر . فضلاً عن أن العواقب البيئية لتربية المواشى تكون مفزعة ؛ فالماشية تلتهم الرقعة الزراعية فى معظم أنحاء العالم ، كما أن فضلاتها تعتبر من بين أكثر العوامل التى تسهم فى تلوث الماء ، وظاهرة ارتفاع درجة حرارة الأرض (المعروفة باسم تأثير الصوبة الزجاجية) .

وقد أصبح عدد الأشخاص الذين بدأوا يعزفون عن تناول اللحوم الحمراء فى تزايد مطرد ، وهو ما لمسته من خلال مرضاى ، وهو ما يعد بمثابة تحول جذرى فى العادات الغذائية داخل مجتمعنا ، وأنا - انطلاقًا من إيمانى بالطب الوقائى - أرحب بهذا التغيير .

اللحوم البيضاء - وهى تشمل لحم العجول . إن بعض الأشخاص الذين امتنعوا عن تناول اللحوم الحمراء مازالوا يتناولون لحم العجول ظنًا منهم بأن هذا التحول يعتبر تحولاً كبيراً نحو اتباع نظام أكثر صحة . ولكننى لا أفهم سبب هذا الاعتقاد . إن العجل يحتوى على نسبة دهون تقل عن الأبقار ، ولكنه من بين أكثر الحيوانات التى تربى بطريقة غير صحية من بين كل أنواع الحيوانات . (إن العجول تترك إلى أن تصاب بالأنيميا ، ويحظر عليها الحركة ؛ لكى تبقى عضلاتها غير مكتملة النمو) . يعتبر هذا أيضاً من بين العوامل الأساسية التى تسهم فى الإفراط فى تناول البروتين ؛ حيث إن هذه اللحوم تحتوى على كمية كبيرة من البروتين ، والدهون المشبعة ، والكوليسترول . باختصار لا أرى أن اللحم الأبيض يختلف كثيراً عن اللحم الأحمر .

الطيور - وخاصة الدجاج ، ولحم الديك الرومى . تعتبر من بين أنواع الطعام بالغة الشعبية ، والأكثر تنوعاً ، وهى تتمتع بميزة كبيرة عن اللحوم ؛ لأن دهون الطيور تتركز أساساً فى الجزء الخارجى منها فى العضلات ، ويمكن استئصالها بسهولة عن طريق التخلص من الجلد . إن تناول الدجاج المخلى سواء المطهى بالبخار ، أو الشوى بدون إضافة أية دهون يكون مصدر بروتين أكثر صحة بلا شك من لحوم الأبقار والعجول ولحم الضأن من حيث تأثيرها على أمراض القلب ، والأوعية الدموية ، ولكنك بالطبع إن طهوت الطيور بجلدها أو قليتها ، أو أضفت إليها الزبد أو المايونيز فسوف تفقد هذه الميزة . هناك بعض أنواع من الطيور المنزلية ، مثل البط والأوز بشكل خاص ، تحتوى على نسبة دهون تفوق كثيراً نسبة الدهون فى الدجاج ، والديوك الرومى . إن دهون

هذه الطيور تكون مكتظة بالدهون المشبعة والكوليسترول . يجب أن تتجنبها .

هناك مشكلة أخرى فى الطيور بشكل عام . وهى أنها تكون ملوثة كيميائيًا ؛ فنحن نربى هذه الطيور باتباع أساليب أسوأ كثيرًا من الوسائل التى نتبعها فى تربية الأبقار ؛ حيث نحبس الطيور فى ظل ظروف غير طبيعية . فضلاً عن الأدوية التى نحقنها بها . إن نجحت فى الحصول على دجاج أو ديوك خالية من هذه العقاقير والهرمونات ؛ يمكنك أن تتناولها باعتدال كبديل عن اللحوم . ولكن ما لم يكن الأمر كذلك احذر الإفراط فى تناولها .

البيض : يشكل البيض جزءاً من إفطار الكثير من الناس ، كما يدخل ضمن مجموعة واسعة النطاق من الأطعمة الجاهزة مثل الخبز ، والكعك ، والبسكويت ، والبوظة ، والمعجنات . يمثل بياض البيض مصدر البروتين فى البيض ، وهو أيضاً من أنواع البروتين الجيد ، ولكن المشكلة هى أن معظم الأشخاص يتناولون البيض كاملاً ؛ وليس فقط البياض ؛ حيث إن صفار البيض يعتبر أحد المصادر الثرية للكوليسترول الغذائى ، ولكننا إن اكتفينا بتناول البيض من وقت إلى آخر فلن يكون لذلك تأثير ضار ؛ ولكن هناك العديد من الأطباق الشهيرة التى تحتوى على البيض الكامل مع الزبد ، والقشطة ، واللبن ، والجبن ، وهى أطعمة بالغة الخطورة على القلب والأوعية ، ولكن فى العادة يكون بالإمكان تعديل هذه الوصفات باستبعاد البيض كلية ، أو استخدام البياض فقط . يمكن أن تعد كعك المافن ، والبسكويت ، والكعك ، والفطائر المحلاة بدون إضافة البيض ؛ يمكنك أن تشترى المكرونة المعدة بالدقيق والماء فقط ، ويمكنك أيضاً أن تقرأ الوصفات المدونة على العبوات الجاهزة ؛ لكى تتحقق من محتواها من صفار البيض ، أو البيض الكامل .

إننى لا أرى أية ميزة فى تناول البيض المخصب عن البيض غير المخصب ، ولكن إن كان بوسعك أن تحصل على البيض الخالى من العقاقير والهرمونات فإن هذه الميزة تستحق مشقة البحث والإنفاق ؛ لكى تقلل من مقدار ما يقتحم جسدك من المواد الكيميائية التى يمكن أن تضرك . ونظراً للزيادة التى طرأت مؤخراً فى حالات تلوث البيض (وخاصة بالسالمونيلا) ؛ فيجدر بك الحرص على طهى البيض جيدًا .

الأسماك : تعتبر هى الأخرى من بين المصادر الممتازة للبروتينات فائقة الجودة ؛ قليلة الدهون مقارنة باللحوم ، ولكن الأسماك أصبحت فى ظل عالمنا اليوم من بين المصادر الغذائية غير المحببة نظراً للتلوث والسموم التى غرقت فيها الأنهار ، والبحيرات ، وحتى المحيطات . إن أسماك المحيطات تكون بشكل عام أكثر أمناً من أسماك المياه العذبة ؛ ولكن الأسماك سواء كانت تعيش فى المياه المالحة أو العذبة تأتى دائماً فى قمة السلسلة الغذائية ؛ حيث تتركز فيها كل السموم المتراكمة فى أجسام الكائنات الأصغر حجماً . وهذا يعنى أن الأسماك الأكثر خطورة هى الأسماك الكبيرة آكلة اللحوم ، وكذلك تلك الأسماك التى تقضى وقتاً طويلاً فى المياه الساحلية ؛ حيث تتركز الملوثات بدرجة كبيرة ، ولذلك فإننى أشدد على عدم تناول أسماك أبو سيف ، وأسماك المرلين ، وغيرها من الأسماك كبيرة الحجم التى تعيش فى المحيطات . أما الأسماك الصغيرة التى تتغذى على الكائنات البحرية الدقيقة ، وتعيش بعيداً عن السواحل مثل السردين ، والرنجة فتكون أكثر أماناً ؛ فضلاً عن أنها تمد الجسم بأحماض أوميجا - ٣ الدهنية التى تحمى من الأزمات القلبية .

من بين الأسماك الزيتية الأخرى نذكر السالمون ، والماكريل ، والقنبر ، وكذلك أسماك التونة ؛ ولكن بدرجة أقل من ذلك . يحتوى سمك القنبر على كميات سامة من الزئبق ؛ لذا يجب أن تتناوله بحرص علماً بأنه يفضل عدم تناوله بالمرة ، ونظرًا لأن التونة تعتبر من بين أنواع

الأسماك الكبيرة ؛ فيفضل تناولها باعتدال ، ويعتبر الماكريل من بين مصادر أوميجا ـ ٣ الجيدة ؛ ولكنه من أنواع الأسماك الموسمية . إن سالمون المياه الباردة النقية يتوافر معظم العام ، ويكون عادة من بين الأنواع الجيدة من الأسماك السالمون القادم من ألاسكا ويكون بريًا ؛ أما السالمون النرويجى فيتم تربيته فى مزارع سمكية . وكثيراً ما تستخدم العقاقير فى تربية الأسماك للتخلص من الأمراض التى تتفشى بينها نتيجة لتزايد عددها . إن مثل هذه الأمراض يمكن أن تهدد صحة ـ وبالتالى يمكن أن تهدد بقاء ـ أعداد ضخمة من السالمون البرى . إن سالمون المزارع يحتوى على بقايا عقاقير ، ويحتوى بشكل عام على كمية أقل من أوميجا ـ ٣ عن السالمون الذى لا يربى داخل المزارع السمكية .

تتعرض الأسماك للعطب سريعاً ، ويجب أن تؤكل طازجة قدر الإمكان ؛ وذلك للإفادة من مذاقها وقيمتها الغذائية ، ولكن هناك الكثير من المناطق فى بلادنا التى يصعب علينا فيها الحصول على أسماك طازجة ، إما لصعوبة ذلك ؛ أو لارتفاع ثمنها بدرجة كبيرة . إن الأسماك النيئة ـ التى تعتبر أحد الابتكارات اليابانية ـ أصبحت الآن شائعة فى الغرب . إن اليابان تصر على استخدام الأسماك الطازجة فقط لإعداد السوشى ؛ وأكثر أنواع السوشى جودة فى أمريكا الشمالية لا يتمتع بمثل هذه الجودة اليابانية . وهناك قدر من الخطورة ، ولكنه خطر حقيقى متمثل فى الإصابة ببعض أنواع الدود الطفيلى عند تناول بعض أسماك المحيطات النيئة ، ولكن أفضل أنواع الطهى من وجهة نظرى ؛ هى الطهى الجيد الخفيف . ومثل باقى أنواع البروتينات ؛ يكون السمك أكثر سهولة فى الهضم بعد الطهى .

الأسماك القشرية ـ تنقسم إلى نوعين : الأسماك الرخوية (مثل البطلينوس ، والمحار ، والأسقلوب ، والحلزون ، والصدف) والأسماك القشرية (مثل الجمبرى ، والكابوريا ، والسرطان البحرى) . إن العادات الغذائية الخاصة بهذه الأسماك ، وتفضيلها للمياه الساحلية

يجعلها أكثر خطورة من أنواع الأسماك الأخرى نظراً لنسبة السموم ، والملوثات التى تدخل ضمن غذائها . احذر تناول الأسماك الرخوية النيئة التى يمكن أن تنقل العديد من الأمراض بما فى ذلك الالتهاب الكبدى . أما الجمبرى والكابوريا فهما يحتويان على كميات كبيرة من الكوليسترول ، ولكن نظراً لمحتواهما القليل جدًا من الدهون المشبعة ، فهى تعتبر أفضل كثيرًا من اللحوم إن لم تُقلى أو تعد بإضافة الزبد أو الصوص الدسم . يجب أن يخلى الجمبرى من العروق ؛ حيث إن العروق تمثل الأنبوب الهضمي ، وقد يحتوى على تركيز مرتفع من العناصر غير المرغوبة داخل الأسماك .

اللبن ومنتجات الألبان (الجبن والزبادى) يعتبر من بين مصادر البروتين الشائعة التى يقبل الناس على تناولها بكميات كبيرة . إن صناعة الألبان ومنتجاتها تريد أن توعز لنا بأننا لا نستطيع الاستغناء عن اللبن فى كل الأعمار باعتباره غذاءً مثاليًا ، ولكنَّ هناك أسبابًا تدفعنا للتفكير بطريقة مختلفة ؛ حيث إن كل العناصر الغذائية المتوافرة فى اللبن يمكن فى واقع الأمر أن تسبب لنا مشاكل .

هناك الكثير من الأشخاص الذين لا يملكون القدرة على هضم سكر اللبن أو اللاكتوز ، وإن لم تكن من أصل أوربى شمالى ، وإن كنت قد توقفت عن تناول اللبن بعد تخطى سن الطفولة ؛ فهذا يعنى أنك قد فقدت على الأرجح قدرتك على تخليق اللاكتيز ، أو الإنزيم اللازم للتمثيل الغذائى للاكتوز . بدون هذا الإنزيم ؛ سوف يتسبب اللاكتوز فى الإصابة بالانتفاخ ، والغازات ، واضطراب الأمعاء بشكل عام ، ويستطيع الشخص المصاب بعدم قدرة على تحمل اللاكتوز - تناول منتجات الألبان المخمرة مثل الزبادى ، وزبد اللبن ، والجبن الذى تكسر فيه اللاكتوز بفعل البكتيريا ، أو يمكنه أيضاً إضافة بعض الإنزيمات الجاهزة قبل تناول اللبن .

وكما سبق وأشرنا فى الجزء الخاص بالدهون فإن دهون الألبان ـ دهن الزبد ـ هى الأكثر خطورة بين كل أنواع دهون الحيوانات على صحة القلب ، والأوعية الدموية ؛ فهى تمنحنا جرعة زائدة من الأحماض الدهنية المشبعة والكوليسترول ، كما تعتبر المتهم الأساسى فى الإصابة بمرض تصلب الشرايين . عندما يتحول اللبن إلى جبن ؛ يكون البروتين بداخله مركزاً ، وهو ما ينطبق أيضًا على دهن الزبد . يتراوح تركز الدهون فى أصناف الجبن ما بين ٥٠ إلى ٧٠ بالمائة بحساب السعرات الحرارية ؛ مما يجعلها مصادر للدهون أكثر منها مصادر للبروتين . هناك بعض الأنواع التى تكون نسبة الدهون المرتفعة فيها واضحة مثل الجبن المزود بالقشطة ، وجبن الكريم ، والجبن البرينى ، وجبن الكمومبارد الطرى على سبيل المثال . هناك أنواع أخرى فى المقابل مثل الجبن السويسرى ، وجبن الشيدر التى لا تكون فيها الدهون واضحة . إن أكبر عيب فى معظم منتجات الألبان باعتبارها مصدرًا للبروتين هو تلك النسبة المرتفعة من الدهون التى تحتوى عليها ، وأنا أنصح بتناول الجبن قليل الدسم والزبادى قليل الدسم ، أو الخالى من الدسم . يتوافر جبن الموتزاريلا قليل الدهون فى كل الأسواق ، ويمكنك أن تشترى الجبن قليل الدهون المزود بالنكهة . اقرأ محتوى العبوات لكى تتعرف على نسبة الدهون داخل منتجات الألبان التى تستخدمها ، واحرص على تحويل المعلومات إلى نسبة سعرات حرارية من الدهون .

إن بروتين اللبن أو ما نطلق عليه اسم الجبنين يمكن هو الآخر أن يسبب مشاكل ؛ فهو يزيد من إفراز المخاط لدى معظم الأشخاص ؛ مما يزيد من تفاقم بعض الحالات المرضية مثل الربو ، والتهاب الشعب الهوائية ، والتهاب الجيوب الأنفية ، كما أنه يهيج الجهاز المناعى فى الكثير من الحالات التى يكون فيها الجهاز المناعى مصابًا بنشاط مفرط (كما فى حالات الحساسية ، والأمراض الذاتية المناعة) . حتى إن أظهرت اختبارات الدم أنه ليس هناك حساسية حقيقية ضد اللبن ؛ فإن

الامتناع عن شرب اللبن حتى في هذه الحالة يقلل من تفاعل الحساسية كما في حالات الربو ، والإكزيما ، وأمراض المناعة الذاتية مثل مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي ، والذئبة الحمراء . إن تناول منتجات الألبان الخالية من الدهون لن يجدى ؛ لأنه يحتوى على نفس القدر من بروتين الألبان ، وهو البروتين المسئول عن العواقب غير المحببة . يجب أن تدرك أن كل بدائل الجبن التى لا تحتوى على اللبن ، والمصنوعة من فول الصويا واللوز قد تحتوى هى الأخرى على قدر من الجبنين ؛ وذلك لإكسابها ملمساً حقيقياً . إن كنت تسعى لتجنب بروتين اللبن ؛ اقرأ محتوى العبوة بمنتهى العناية قبل استخدامها .

تحتوى معظم الألبان التى تباع فى المتاجر على بقايا لعقاقير وهرمونات ومواد كيميائية تستخدم بكميات كبيرة فى مراعى الألبان الحديثة . إن اللبن الخام (غير المبستر ؛ غير متجانس التكوين) قد يتمتع بمذاق أفضل من الأنواع العادية ، ولكن ما لم يكن من الأصناف الجيدة الموثقة المضمونة ؛ فقد ينقل بعض الأمراض المعدية الخطيرة . حتى اللبن المبستر يمكن أن ينقل بعض أنواع الفيروسات المعروفة (مثل فيروس البابيلوما) ، والذى يمكن أن يتسبب فى العديد من أنواع السرطان . قد يكون لبن الماعز أكثر سهولة فى الهضم من لبن الأبقار بالنسبة للبعض ، ولكن طريقة إنتاجه هى التى تحدد جودة مذاقه ، وما إن كان مستساغًا أم لا

يعتبر الأشخاص أصحاب الأصل الأوربى ضمن أقلية من سكان العالم ممن يحبون منتجات الألبان ؛ ذلك أن معظم البالغين فى أنحاء العالم ينظرون إلى شرب اللبن فى الكبر على أنه أمر غير مستساغ ؛ إن لم يكن مثيرًا للاشمئزاز . إن اللبن هو على الأرجح الغذاء الطبيعى المثالى للأبقار الرضع ، ولكن ليس للبشر . إن العديد من الأشخاص فى مجتمعنا يمكن أن يحسنوا حالتهم الصحية بالحد من استهلاك الألبان وكل منتجاته .

البقول (أنواع الفول ، والبازلاء ، والعدس ، والفول السودانى ، ومنتجات الصويا) - تعتبر من مصادر البروتينات المهمة للنباتيين ؛ خاصة الأشخاص الذين لا يتناولون اللبن أو البيض . إن القوت الأساسى للكثير من الثقافات والحضارات المعروفة هو وجبة الحبوب والبقول مثل فطائر الذرة ، والبيض ، والحبوب المعروفة لدى السكان الأصليين لأمريكا الشمالية . إن هذا المزيج يمنح الجسم كل الأحماض الأمينية الأساسية مع قدر ضئيل من الدهون . باستثناء فول الصويا والفول السودانى ، فإن البقول تعتبر من بين أنواع الطعام التى تقل فيها نسبة الدهون بدرجة كبيرة ، فضلاً عن غناها بالكربوهيدرات المركبة والبروتين ، ونظراً لأن محتواها من البروتين يكون مخففاً فيمكنك أن تتناول كمية كبيرة من هذه الأطعمة بدون أن تصيب جسمك بالضرر .

بعض أنواع الكربوهيدرات فى البقول تكون بالغة التركيب ؛ بحيث يجد البشر صعوبة فى هضمها . إن البكتيريا التى تعيش فى أمعائنا تملك القدرة على تكسير هذه الكربوهيدرات ؛ ولكنها عندما تقوم بالفعل بذلك تفرز كمية كبيرة من غاز الميثان ؛ مما يسبب الانتفاخ لدى العديد من الأشخاص عند تناول البقول . إن النصائح المقترحة المعروفة للحد من المشكلة ، مثل تغيير ماء النقع ، واستبدال ماء نظيف جديد به قبل الطهى لا تجدى كثيرًا . إن أفضل علاج لذلك هو انتقاء أنواع البقول التى تحتوى على كمية أقل من العناصر غير القابلة للهضم (مثل الفول الأسود ، وحبوب الأنسازى) عن أنواع البقول الأخرى (مثل الفول الوردى ، أو فول الصويا) . إن فول الصويا غير المعالج ، ومنتجات دقيق الصويا ، والبرغل تسبب الانتفاخ بدرجة كبيرة ؛ مما يجعلها غير مقبولة بالنسبة للكثيرين .

هناك العديد من البقول التى تحتوى على سموم ؛ ولكن هذه السموم تتحلل فى معظم الأحوال بفعل الطهى ، وخاصة الطهى فى الماء . لذا يفضل عدم تناول البقول نيئة بما فى ذلك الفول السودانى والبازلاء ،

والتى تتمتع جميعها بمذاق غير محبب يختفى أثناء الطهى . يحتوى الحمص النيئ على أحد أنواع السموم التى تضر بالمناعة ؛ مما يسبب مرضًا يشبه مرض الذئبة الحمراء ، وقد حظرت العديد من الولايات بيع الدقيق المصنوع من الحمص الجاف المحمص الذى تنتجه الهند ؛ نظرا لظهور الكثير من الحالات المرضية إثر بيعه . يختفى هذا السم إثر غلى الحمص فى الماء . تحتوى براعم حبوب هذه البقول على نفس السموم ، لذا يجب ألا تؤكل نيئة . فى حالة نبات طعام الفصفصة ، فهذا يعنى عدم تناولها بالمرة بما أن طهيها يجعل قوامها شديد الليونة ، ولا يكون مستساغاً . تحتوى براعم الفصفصة على مادة الكنفنين أحد أنواع السموم الشهيرة التى تضر بالمناعة ، ومن بين أنواع براعم البقول الأخرى نذكر براعم العدس ، والحمص ، واللوبيا الذهبية .

من بين المشاكل المعروفة الشائعة فى البقول ؛ عدم طهيها بشكل كاف . عندما تطهى البقول لفترة طويلة وببطء إلى أن تشرع فى الذوبان فى السائل تكتسب مذاقًا شهيًا ، وتكون أكثر قابلية للهضم .

وقد استخدمت شعوب آسيا فول الصويا على مدى قرون فى الكثير من الوصفات المتنوعة التى أكسبته مذاقاً شهياً سهل الهضم ، بما فى ذلك لبن الصويا والتوفو (الجبن المعد من لبن الصويا) بالإضافة إلى المنتجات التى تشبه كثيراً اللحوم فى شكلها ، ومذاقها ، وملمسها . وقد اكتسبت الصويا قمة مجدها فى ظل الغذاء النباتى فى بعض الدول الآسيوية ، وقد حاول منتجو الطعام الغربيون فى هذا القرن تصنيع بعض أنواع الهوت دوج ، وضلوع اللحم من بروتين الصويا ؛ ولكن كل جهودهم لم تتوصل إلى مستوى الجودة الذى تم التوصل إليه فى اليابان والصين ، وقد أصبحت بعض منتجات الصويا الشرقية معروفة اليوم فى الغرب ، كما أن هناك العديد من الأنواع التى طورت هنا . يمكنك أن تشترى " التمبة " ، وهو أحد الأطعمة الرئيسية فى إندونيسيا ، يمكنك أن تشتريه مجمداً من متاجر الأطعمة الصحية ، وهو أحد أنواع منتجات

الصويا المخمرة ذات المذاق المحبب ، والتى تتمتع بملمس شبيه بملمس اللحم ؛ مما جعله من الأطباق الغربية المستساغة ، وخاصة عند استخدامها فى تصنيع أنواع البرجر والكباب ، أو فى إعداد الأطباق التى يضاف إليها اللحم المفروم . فضلاً عن أنه أيضاً لا يسبب الانتفاخ . ويعتبر التمبة بالفعل من بين أنواع الطعام الجيد مما يصيبنى بالدهشة ؛ لكونه لم يستخدم إلى الآن كأساس لسلسلة مطاعم برجر التمبة ، وإن لم تكن قد استسغت التوفو جرب التمبة .

الحبوب : ليست من بين أنواع الغذاء الغنية بالبروتين مثل البقول ؛ ولكنها من بين المصادر الغذائية المهمة للنشويات ، والبروتين فى الكثير من النظم الغذائية النباتية . باستثناء الذرة ؛ تعتبر الحبوب من بين أنواع الغذاء قليلة الدهون . احرص على الإكثار من تناول الحبوب ليس فقط فى شكل خبز أو مكرونة ؛ ولكن أيضاً فى شكل حساء وأطباق رئيسية . حاول أن تجرب الأصناف الأقل شيوعاً : مثل الدخن ، والحنطة ، والأرز البرى ، والكينوا .

المكسرات والبذور : من بين أنواع الغذاء الغنى بالبروتين ، فضلاً عن أن معظمها أيضاً يكون غنياً بالدهون . لا تعتمد عليها باعتبارها مكونات أساسية لغذائك .

باختصار ؛ يمكن القول بأن معظمنا سوف يستفيد من الحد من كمية البروتين الذى نتناوله بالحد من الأطعمة الحيوانية ، وتخفيف أنواع الطعام الغنى بالبروتين بتناول النشويات والخضراوات ؛ كما هو الحال فى الطهى بالتشويح وأطباق المكرونة ، وكذلك من خلال تغيير طريقة التفكير السائدة فى ثقافتنا ، والتى تنظر إلى اللحوم والدجاج أو الأسماك باعتبارها الطبق الرئيسى فى الوجبة .

ربما تكون قد نسيت على الأرجح الآن أن كل المعلومات التى سقناها عن البروتينات ، والدهون ، والكربوهيدرات جاءت نتيجة لما نصحتك به فى مستهل الحديث عن وجوب تناول طعام متوازن . إن الغذاء

المتوازن يعنى الغذاء الغنى بالكربوهيدرات ، والذى يحتوى على نسب قليلة ، أو معتدلة من البروتين ، وعلى نسب قليلة من الدهون . سوف يعمل هذا الغذاء على تقليل نسبة الدهون المشبعة وغير المشبعة ، كما أنه سوف يحتوى على كمية بدلاً من الغذاء التقليدى الشائع .

دعنا نواصل مقترحاتنا للطعام الصحى :

٨. تناول الخضراوات

إن الخضراوات تضفى على الغذاء قدراً من التنوع ، كما أنها تعتبر أحد المصادر الممتازة للبوتاسيوم ، وغيره من أنواع المعادن والفيتامينات والألياف . تكون معظم أنواع الخضراوات قليلة الدهون والسعرات الحرارية ، كما أن بعضها مثل البطاطا ، والبطاطا الحلوة ، والقرع الشتوى يكون مرتفع النشا . يعمد الكثير ممن ينتمون إلى حضارتنا للتخلى عن الخضراوات باعتبارها مثيرة للسأم ، أو باعتبارها صعبة فى تجهيزها ، وقد وجدت أيضًا أن المرأة تقبل على تناول الخضراوات أكثر من الرجل ، وهناك بعض الرجال الذين يركزون فقط على تناول البطاطا واللحوم باستثناء أطباق السلاطة التى يتناولونها من وقت إلى آخر ، والتى تكون متبلة بالدهون ، وقد أخبرتنى إحدى النساء المترملات مؤخرًا أن زوجها توفى إثر إصابته بمرض سرطان القولون بعد عمر قضاه فى تناول اللحوم والبطاطا ." كان الشيء الأخضر الوحيد الذى رأيته يتناوله ـ هكذا أخبرتنى السيدة ـ هو الزيتون الأخضر الذى كان يتناوله إلى جانب الطعام " .

ولكن ما سبب عدم شغف الكثيرين بالإقبال على تناول الخضراوات ؟ لا يمكن أن يكون السبب هو أن الخضراوات سيئة المذاق ؛ لأن كل الرضع سواء من الذكور أو الإناث يحبون تناول الخضراوات المهروسة . إن عدم الإقبال على تناول الخضراوات ينمو فى وقت لاحق ربما عندما يشرع الشخص فى تناول الطعام الصلب ، وغيره

من أنواع الطعام غير المألوف ، وهذا يعنى أن عدم الإقبال على تناول الخضراوات يعتبر مكتسبًا من وجهة نظرى . إن الطفل يتعلم فى سن مبكرة أن الخضراوات هى الطبق غير المستحب الذى يجب أن يتناوله ؛ لكى يحصل على مكافأته المتمثلة فى تناول الحلوى ، وفوق كل هذا هناك حقيقة مستترة يجب أن نشير إليها ، وهى الطريقة السيئة التى تعد بها الخضراوات ؛ أطباق البروكلى الهش ، ورءوس الملفوف الرمادية ، والبازلاء المعلبة ، والجزر الأبيض الحلو ، والتى بقيت تقدمها البيوت والمطاعم على مدى عقود . لكى تكسب الخضراوات مذاقًا جيدًا ؛ يجب أن تكون طازجة ، ومعدة بعناية ، وهذا يعنى اكتساب قدر من المعرفة ، وبذل وقت وجهد أكبر مما يتكبد العديد من الأشخاص عناء بذله .

إننى لا أعرف نوعاً من الخضراوات لا يعجبنى بالرغم من أننى قد استغرقت وقتاً طويلاً لاستعادة صداقتى ببعض الأصناف التى تربطنى بها ذكريات مؤلمة من الطفولة . هناك بعض الأشخاص الذين يكتسبون حب الخضراوات بإضافتها إلى الزبد ، أو صوص الكريم ، أو بغمسها فى مخيض اللبن ، أو قليها ؛ ولكن مثل هذه الوسائل فى الإعداد لا تفيد الصحة . يقول خبراء اليوجا إننا يجب أن نتناول وجبة خضار واحدة على الأقل من للخضراوات نصف المطهوة مثل السبانخ ، والشمندر الأخضر (أو البنجر الأخضر) واللفت ، والملفوف ، وأوراق الخردل . وأنا أرى أن هذه هى إحدى النصائح الجيدة ؛ لأن الخضراوات المطهية بالنسبة للشخص النباتى تعد من بين مصادر الحديد المهمة . يمكن أن تكون هذه الأطباق شهية بقليل من الجهد والدهن . يجب أن يحتوى الطعام على كل من الخضراوات الخام والمطهية ، ولكنك يجب أن تتعرف بداية على الأنواع التى يفضل طهيها ، والأخرى التى يفضل تناولها نيئة ، وكما ذكرت فى وقت سابق ؛ احرص دائماً على تجنب تناول البقول الخام وبراعم البقول بما فى ذلك

براعم الفصفصة ، وفى المقابل يجب التنويه إلى أن البصل والثوم يفقدان الكثير من المميزات عند الطهى ، ولكنهما مع ذلك يحملان بعض القيمة حتى فى حالة الطهى ، ولكنك إن أردت أن تجنى كل فوائد البصل فى تخفيض نسبة الكوليسترول ، وفائدة الثوم فى محاربة الجراثيم ؛ تناولهما فى الحالة النيئة . إن السلاطة التى تحتوى على أنواع مختلفة من الخس ، والبقدونس ، والجزر ، والخيار ، والبصل ، والطماطم تعتبر من بين الوسائل الجيدة لتناول بعض الخضراوات النيئة . فى الفصل التالى سوف أقدم لك بعض أمثلة لوصفات سهلة وصحية من الخضراوات الطازجة ، والتى أعتقد أنها سوف تحظى بقبولك . جربها واستوح وصفاتك الخاصة من خلالها .

وكما ذكرت فى وقت سابق ؛ هناك العديد من الخضراوات التى تحتوى على سموم طبيعية ؛ فبراعم البطاطا وقشرها الأخضر يكون مسمماً ، ويجب إزالته قبل الطهى . كما أن الكرفس بشكل خاص عندما يصاب بأحد أنواع الفطريات الشهيرة المعروفة باسم العفن الوردى يجعله مسمماً ، ويصيبنا بالحساسية ضد أشعة الشمس ، وقد يضر بالمناعة . إن العفن الوردى هو الفطر الذى يقف وراء إصابة أوراق الكرفس بتلك البقع البنية المعروفة . احذر تناولها .

تتأثر معظم أنواع السموم الطبيعية فى الخضراوات بعامل الحرارة ؛ بمعنى أنه يسهل تدميرها بفعل حرارة الطهى . تحتوى كل أنواع الخضراوات الصليبية (عائلة الكرنب) على سبيل المثال على مثل هذه السموم . إن تناول كميات صغيرة من الكرنب النيئ أو القرنبيط لن تضرك ؛ ولكنها سوف تفيدك بدرجة أكبر إن طهوتها طهواً خفيفاً (بالإضافة إلى براعم الفصفصة ، واللفت ، وأوراق الخردل ، والملفوف ، والبروكلى) ؛ قد توفر هذه الخضراوات بذلك قدراً من الحماية ضد سرطان القولون ، وذلك بالتأثير على بيئة القولون بشكل إيجابى . أيضاً تحتوى السبانخ النيئة ، والبنجر الأخضر ، والشمندر على حامض

الأوكساليك الذى يطرد الكالسيوم والحديد من الجسم . والطهى البسيط يكسر هذا المركب . تحتوى أنواع عيش الغراب النيئ المستنبت على ثلاث مواد مسرطنة طبيعية . يدمر اثنان منها بفعل الحرارة ؛ ولكن النوع الثالث (الأجريتين) لا يدمر بفعل الحرارة ، وهو نوع لا يستهان به ، وبناءً عليه أنصحك بتجنب تناوله كلية . بالإضافة إلى السموم الطبيعية فى الخضراوات هناك أيضاً مشكلة بقايا المبيدات الحشرية ، ومبيدات الجراثيم التى تستخدم فى المنتجات التجارية . سوف أطرح هذا الموضوع ، وأقدم لك بعض النصائح فى الفصل التالى .
إليك بعض الإرشادات عن كيفية تناول الخضراوات :

- تجنب تناول الأنواع التالية نيئة : الفول ، والبازلاء ، وبراعم الفصفصة ، وبراعم العدس ، وبراعم اللوبيا الذهبية ، وأنواع عيش الغراب .
- الأنواع التالية يفضل تناولها بعد طهيها لفترة طويلة : الفول ، والبازلاء ، والعدس ، والحمص ، والباذنجان .
- الأنواع التالية يفضل تناولها مطهية عن تناولها نيئة : البنجر ، والشمندر ، والسبانخ ، والكرنب ، والبروكلى ، والقرنبيط ، واللفت ، ورءوس الملفوف ، وأوراق الخردل ، والملفوف ، والقرع الشتوى ، والفاصوليا الخضراء . لا تفرط فى طهى الخضراوات الخضراء .
- أصناف جيدة سواء كانت مطهوة أو نيئة : الجزر ، والكرفس ، والبصل ، والثوم ، والثوم المعمر ، والبصل الأخضر ، والقرع الصيفى ، والسلجم (أو اللفت) ، والبقلة ، والهليون ، وبراعم عباد الشمس والطماطم والفلفل .
- الأصناف التالية يفضل تناولها نيئة : الخس وغيره من خضراوات السلاطة ، والجرجير البرى ، والخيار ، والفجل ، وبراعم الحنطة السوداء .

٩. جرب أنواع الغذاء المختلفة

إن الطريقة الوحيدة التى سوف تمكنك من تحديد نوع الغذاء ، أو النظام الغذائى الأمثل بالنسبة لك هى التجربة . كن على استعداد لتغيير

غذائك . جرب أنواع الطعام الجديد ، وجرب المزج بين أنواع مختلفة من الطعام مع تجنب البعض الآخر . لاحظ مدى إقبالك على تناول أنواع الأطعمة ، ومستوى استمتاعك بها ؛ لاحظ اختلاف مستوى المتعة مع إحداث التغييرات المختلفة .

طبق كل المقترحات التى قدمتها هنا كإرشادات عامة ؛ ولكن وظف تجربتك الخاصة باعتبارها أفضل مرشد لك . إن قرأت أو سمعت بنظام غذائى يبدو مناسباً لك ؛ جربه ولكن لا تتردد فى التخلى عنه إن أثبت فشله فى تحقيق أية مزايا ، أو إن سلب منك متعة إعداد وتناول الطعام .

٢

إجابات لبعض الأسئلة الشائعة حول الغذاء والصحة

على مدار هذا الكتاب سوف تقرأ معلومات عن التغذية والصحة ، وخاصة فيما يخص وسائل علاج بعض أنواع الأمراض والوقاية منها من خلال تغيير العادات الغذائية . في هذا الفصل ؛ سوف أجيب عن بعض الأسئلة العامة والشائعة التي كثيراً ما تطرح عليَّ .

أسمع الكثير عن الألياف هذه الأيام . ما النسبة الفعلية التي أحتاج إلى تناولها ، ومن أين أحصل عليها ؟

إن الألياف هي ببساطة عبارة عن مصطلح يشير إلى المكونات غير القابلة للهضم في النباتات التي نأكلها ، وقد دأبنا علي إطلاق مصطلح أو تسمية " مخشنات " على الألياف ، وقد كان ينظر إليها منذ فترة ليست ببعيدة على أنها عناصر غير ذات أهمية في الغذاء ؛ لأنها لا تمد الجسم بالطاقة . تتألف الألياف من الكربوهيدرات شديدة التركيب ، والتي تفرض على جهازنا الهضمي جهداً كبيرًا لتكسيرها . يحصل النباتيون من خلال غذائهم على نسبة عالية من الألياف ؛ بينما لا يحصل الأشخاص الذين يتناولون اللحوم ، والبطاطا ، والخبز الأبيض إلا على القليل منها فقط . إن انبهارنا الحالي بالألياف يعتبر إحدى البدع الغذائية . أعتقد أن معظم الناس يمكن أن يجنوا فوائد الألياف من

خلال زيادة نسبة الألياف فى غذائهم ؛ ولكننا نفتقد الدليل العلمى الموثق الذى يساند بعض الأمور التى ينادى بها المروجون للنظم الغذائية الغنية بالألياف .

من الواضح بالفعل أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول الألياف يتمتعون بدرجة كفاءة أعلى فى وظائف الأمعاء عن الأشخاص الذين لا يتناولون إلا القليل من الألياف . إن الألياف تزيد من كتلة البراز ، وعدد مرات تحرك الأمعاء ، كما أن قصور نسبة الألياف تعتبر من بين الأسباب الرئيسية التى تقف وراء الإصابة بالإمساك . أما وسيلة زيادة الألياف الغذائية فهى تكون عن طريق الإكثار من تناول الفاكهة ، والخضراوات ، والحبوب الكاملة .

هناك فى واقع الأمر خمسة أنواع من الألياف تختلف من حيث تركيبها الكيميائى ، ودرجة ذوبانها فى الماء . تسهم كل هذه الأنواع فى تحسين صحتنا ؛ ولكنها تنقسم إلى مجموعتين . لكل مجموعة منهما مزايا مختلفة . تحتوى المجموعة الأولى على ثلاثة أنواع تفيد أمعاءنا بدرجة كبيرة ويمكن أن تقلل من أمراض القولون . أما عن الألياف غير القابلة للذوبان فهى السليولوز واللجين ، وهما يتوافران بشكل خاص فى نخالة القمح ، وغيرها من الحبوب الكاملة ، وأنصاف السليلوز ، والتى تذوب فى الماء ، ولكن بشكل جزئى فقط . تتوافر هذه السمة (أنصاف السليلوز) فى الحبوب الكاملة ، والمكسرات ، والبذور ، والفاكهة ، والخضراوات . تدخل بذور القطونا التى تعتبر من بين مصادر أنصاف السليلوز الجيدة كمكون رئيسى فى عقار ميتاموسيل ، وغيره من الملينات التى تجعل البراز أكثر نعومة ، وأكبر حجماً ، وأكثر سهولة فى الطرد .

نحن لا نعرف تحديداً الكيفية التى تعمل بها الألياف غير القابلة للذوبان ، ولكن هناك نظرية تقول بأنها عندما تعجل زمن انتقال الطعام عبر القولون تعمل الألياف غير القابلة للذوبان على الحد إلى أقصى مدى من تواجد المواد المسرطنة فى خلايا الأمعاء . تتولد المواد المسرطنة إثر

تكسر منتجات أحماض الصفراء ، والتمثيل الغذائى للبروتين . إن سرطان القولون لا يحدث نتيجة لنقص الألياف ؛ فقد يكون له سبب وراثى ، ولكن الألياف تعمل بالفعل على حماية الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض من الإصابة به بشكل لافت ، ويساعد هذا النوع من الألياف أيضاً فى علاج القولون العصبى والتهاب الرتج .

أما الصمغ والبكتين فهما النوعان القابلان للذوبان فى الماء . يضاف الصمغ المستخرج من البقول والأشجار إلى العديد من المنتجات المصنعة لتحسين ملمسها . هناك أنواع أخرى تتوافر فى البذور بما فى ذلك بذور الشوفان والسمسم . يتوافر البكتين فى الفاكهة ، والخضراوات ، والبذور . تتحد هذه الأنواع من الألياف مع أحماض الصفراء وكذلك مع الكوليسترول مما يحول دون امتصاصها فى الدم ، أما سبب انتشار نخالة الشوفان ، فهو لأن مفعولها فى الأمعاء يعمل على الحد من كوليسترول الدم .

يجب أن تتناول ٤٠ جرامًا من الألياف يومياً ، أى ما يقرب من ضعف ما يتناوله الشخص العادى فى المتوسط . يمكنك ببساطة أن تزيد من جرعة ما تتناوله من الألياف بتناول الحبوب الغذائية التى تحتوى على النخالة ، ولكنك يجب أن تحرص على قراءة محتوى العبوة ؛ نظراً لأن هناك الكثير من المنتجات التى تدعى بأنها غنية بالنخالة ، ولكنها لا تكون كذلك فى واقع الأمر ، ولكى تكون الحبوب قيمةً يجب أن تمنحك ما لا يقل عن أربعة ، أو يفضل خمسة جرامات من النخالة فى المقدار الواحد . يمكنك بالطبع أن تشترى النخالة ، وتضيفها إلى حبوبك الغذائية المفضلة ، أو غيرها من الأطباق ، وتعتبر الحبوب المطهية أيضاً من المصادر الممتازة للألياف ؛ فهناك العديد من الأنواع (مثل اللوبياء المرقطة ، والفاصوليا الخضراء ، والفاصوليا البيضاء) التى سوف تمدك بأربعة جرامات من الألياف فى المقدار الواحد الممثل فى نصف كوب من الحبوب .

هناك مشكلة واحدة تنجم عن الإفراط فى تناول الألياف وهى الانتفاخ ؛ وهذا يرجع أيضاً إلى أن الحبوب تسبب الغازات ؛ فعندما تهاجم بكتيريا المعدة جزيئات الكربوهيدرات المركبة وتهضمها ؛ ينجم عن ذلك إفراز غاز الميثان . إن كانت النخالة تسبب لك الغازات ؛ قلل مقدار ما تتناوله منها ، واحرص على تناول كميات صغيرة على عدد مرات أكثر ، أو ركز بدلاً من ذلك على تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات ، ومنتجات الحبوب الكاملة . إن تناول النخالة كمكمل غذائي يمكن أن يتسبب فى مشكلتين أخريين ؛ فقد يتداخل مع امتصاص الأملاح المعدنية من الطعام ويمكن أن يعوق حركة الأمعاء إن كنت لا تشرب كميات كبيرة من الماء أثناء تناوله ، ولذلك أنا لا أنصح فى العادة بتناول مكملات الألياف فى شكل حبوب ، أو مسحوق ، أو بتناول نخالة القمح بشكل مباشر ، وإنما أنصح أن يسعى الأشخاص الذين يعانون من الإمساك بتناول قشرة بذور القطونا فى شكل مسحوق مع شرب الكثير من الماء .

أما أفضل نصيحة يمكن أن نقدمها لمعظم الناس فيما يخص الألياف فهى ببساطة تناول المزيد من الخضراوات الطازجة والفاكهة ، وكذلك المنتجات التى تحتوى على الحبوب الكاملة . يعتبر الدقيق الأبيض من بين المصادر الفقيرة بالألياف ، بمعنى أنك يجب أن تتناول خمسين رغيفاً من الخبز الأبيض ؛ لكى تحصل على جرعتك اليومية التى تصل إلى أربعين جرامًا من هذا المصدر وحده . إن تناولت عدداً أقل من المنتجات التى تحتوى على الدقيق الأبيض ، وحرصت على تناول المزيد من الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة من كل الأنواع إلى جانب الفاكهة والخضراوات ؛ فلن تقلق بشأن الحصول على كفايتك من الألياف عن طريق الغذاء .

ماذا عن الحمية والكوليسترول ؟ أسمع الكثير عن نخالة الشوفان . ما الأشياء الأخرى التي يمكنني تناولها للحد من نسبة الكوليسترول ؟

إن السيطرة على نسبة الكوليسترول تتعلق أكثر بما لا تتناوله عما تتناوله . وكما شرحت في الفصل الأول ، فإن كمية الدهون المشبعة التي تستهلكها هي أكثر العوامل الغذائية ذات التأثير المباشر على نسبة الكوليسترول التي تجرى في دمك . إن أهم إجراء وقائي يمكنك أن تتخذه لكي تقلل من نسبة الدهون المشبعة في غذائك هي الحد من مقدار ما تتناوله من لحوم ، وبيض ، وزبد ، ولبن كامل ، ومنتجات الألبان الكاملة ، والأغذية المصنعة التي تحتوى على الدهون الحيوانية وزيوت النباتات الاستوائية (زيت النخيل وزيت جوز الهند) .

إن الغذاء هو فقط أحد العوامل التي تؤثر على كوليسترول الدم - ولكن هناك عوامل أخرى مثل الوراثة ، والضغوط ، والتدخين ، والكافيين ، وممارسة الرياضة - كما أن الكوليسترول ما هو إلا عامل واحد من العوامل التي تهدد بالإصابة بأمراض القلب ، والشرايين التاجية (انظر الفصل التاسع " كيف تحمي نفسك من النوبة القلبية ؟ ") ولكن بما أنك تستطيع أن تغير من عاداتك الغذائية بدرجة تفوق قدرتك على تغيير العوامل الأخرى المشار إليها ، فإن الأمر يستحق الإقدام على بعض التغيير .

ونظراً لأن الكوليسترول أصبح من الكلمات التي تثير الإزعاج في ثقافتنا فقد حرصت كل الشركات المصنعة للغذاء اليوم على تدوين عبارة " منخفض الكوليسترول " ، أو " خال من الكوليسترول " في محاولة منها للترويج لمنتجاتها . ولكن هذه عبارات تكون في الغالب عبارات مضللة . أمامي الآن على سبيل المثال " رغيف من عشب الثوم الإيطالي " اشتريته من إحدى الأسواق القريبة ، وهو عبارة عن نصف رغيف إيطالي كبير من الخبز الأبيض المغطى بطبقة سميكة جداً من الدهون ، والتوابل ، والأعشاب ؛ والتي من المفترض أن أضعها في الفرن للتسخين

قبل تناولها . من بين مكونات الرغيف الأساسية زيت نباتى مهدرج جزئياً (زيت الصويا ، أو زيت بذر القطن) . ملصق على لفافة الرغيف عبارة باللون الأحمر تحمل الكلمات التالية " خال من الكوليسترول ! " . وهذه حقيقة ؛ ولكنها خادعة . ليس هناك زيت نباتى يحتوى على الكوليسترول ؛ ولكن كمية الدهون المشبعة غير الصحية التى تغطى الرغيف سوف تملأ شرايينك بلا شك بالكوليسترول . لا تسقط فريسة مثل هذه المخادعات المتمثلة فى عبارة " خال من الكوليسترول " ؛ والتى تجدها ملصقة فوق عبوات زبد الفول السودانى ، والزيوت النباتية والمكسرات ، والسمن ، وغيرها من أنواع الدهون . إن هذه المنتجات لا تحتوى بالفعل على أى كوليسترول ؛ ولكنها يمكن أن تدفع جسمك إلى إنتاج كميات كبيرة منه .

إن الكوليسترول الغذائى فى واقع الأمر يقل أهمية عن الدهون الغذائية ؛ لأن أجسامنا تصنع الكوليسترول بشكل مستقل ، كما أنها تتأثر بالدهون المشبعة فى الغذاء عن الكوليسترول . إن معظم أنواع الغذاء مرتفعة الكوليسترول تكون أقل أماناً ؛ ولكن هذا يرجع إلى أنها جميعًا من أصل حيوانى ، كما أنها تعتبر ـ باستثناء القليل منها ـ المصادر الأساسية للدهون المشبعة . إن الدهون فى اللحوم ، والزبد ، والجبن هى التى تضر صحتك أكثر من الكوليسترول ، ويعتبر الجمبرى أحد الاستثناءات القليلة للقاعدة ؛ فهو يحتوى على كميات كبيرة من الكوليسترول ؛ ولكن مع قدر ضئيل للغاية من الدهون . ولذلك فإن تناول الجمبرى المطهى بدون إضافة دهون يعتبر أفضل لشرايينك من اللحوم . ويحتوى صفار البيض على نسبة كبيرة من الكوليسترول ، كما أنه يحتوى على نسبة دهون أعلى كثيرًا . بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة مرتفعة الدهون ، والكثير من اللحوم ومنتجات الألبان ؛ قد لا يكون البيض أحد العوامل الأساسية التى تسهم فى ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ، أما بالنسبة للأشخاص

الذين يتحولون إلى النظام منخفض الدهون ، والذى يتمثل فى المقام الأول فى النظام النباتى ؛ يكون البيض هنا أكثر أهمية . فإن أقدمت على التغيرات الغذائية التى أنصحك بها ، يجب أن تحترس من البيض ؛ ذلك أن تَنَاول وجبة واحدة من البيض يمكن أن يرفع مستوى الكوليسترول فى الدم بدرجة كبيرة .

وللتركيز على حقيقة التفرد الكيميائى الحيوى لكل شخص ؛ يجب أن أشير هنا إلى أن اتباع النظم الغذائية قليلة الدهون ، مرتفعة الكربوهيدرات لا تعمل بشكل تلقائى على تحسين التمثيل الغذائى للدهون لدى كل الأشخاص . بل إن هذه النظم تعمل لدى بعض الأشخاص على زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم ، وكذلك نسبة الدهون الثلاثية . يجدر بهؤلاء الأشخاص الإكثار من تناول البروتينات مع تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات والدهون . كلما أقدمت على تغيير غذائى كبير للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب ، والأوعية الدموية عليك بمراقبة مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية فى الدم ؛ لكى تتأكد من أن هذه التغيرات تسير فى الاتجاه الذى تريده . احرص على عمل اختبار دم يطلق عليه اسم "صورة الدهون " يشمل كل هذه القيم ، وذلك بعد شهر من بدء اتباع النظام الغذائى الجديد ، واحرص على تكراره ثانية بعد مرور ثلاثة أشهر .

بالإضافة إلى نخالة الشوفان ؛ الذى يثبط الكوليسترول ، ويحبسه فى المعدة ، ويحول دون إعادة امتصاصه ؛ هناك أطعمة أخرى يمكن أن تفيد فى هذا الصدد ، وثبت أن العديد من أنواع الفاكهة ، والخضراوات تعمل على خفض الكوليسترول ؛ ربما لأنها هى أيضاً تحتوى على الألياف القابلة للذوبان فى الماء . إن البصل والثوم وخاصة فى حالتهما النيئة يعملان على خفض الكوليسترول لأسباب غير معروفة ليست لها أية علاقة بالألياف ، بما أنهما لا يحتويان إلا على نسبة ضئيلة منها .

يحتوى فطر الشيتاكى ذلك النوع اللحمى حلو المذاق من الفطر المستخدم فى المطبخ اليابانى والصينى على مادة (إيريتادينين) التى تحفز امتصاص الكوليسترول من قبل أنسجة الجسم مما يقلل من نسبة الكوليسترول فى مجرى الدم ، وقد أظهرت إحدى التجارب اليابانية أن إمداد المتطوعين بتسعين جراماً (أى ما يزيد قليلاً على ثلاث أوقيات) من فطر الشيتاكى الطازج يومياً يقلل من نسبة الكوليسترول فى الدم بنسبة ١٢ بالمائة أسبوعياً ، كما أنه يتصدى لأى ارتفاع ناجم عن إضافة الزبد إلى الطعام . إن فطر الشيتاكى المجفف ؛ المتوافر فى كل متاجر الأطعمة الشرقية يلعب هو الآخر دوراً فعالاً فى هذا الصدد ؛ وقد أصبح متوافراً فى شكله الطازج فى العديد من الأسواق بعد أن انتشرت زراعته فى العديد من المنازل . (يجدر الإشارة هنا إلى أن فطر الشيتاكى يكون خالياً من المواد المسرطنة الطبيعية التى تصاب بها أنواع الفطر الأخرى التى يتم زراعتها) .

يعمل الفلفل الحريف على خفض الكوليسترول أيضاً بالرغم من أننا نجهل السبب ، وقد يعمل على خفض إنتاج الكوليسترول فى الكبد . إن الكابسايسين الذى هو المكون الحريف فى الفلفل الأحمر هو المكون المسئول عن هذا الأثر ، ويعتبر الكابسايسين أحد المسكنات الموضعية الفعالة ، كما أنه قد يلعب دوراً فعالاً فى حماية القلب والأوعية الدموية بشكل عام . وكلما كان الفلفل حريفاً ؛ دل ذلك على مقدار ما يحتوى عليه من الكابسايسين . هناك مصدر آخر من المصادر الطبيعية التى تعمل على خفض نسبة الكوليسترول ، وهو الشاى اليابانى الأخضر ، والذى يبدو أنه يعمل أيضاً على الوقاية من مرض السرطان .

أيضاً أنصح بإضافة الأحماض الدهنية أوميجا - ٣ إلى الغذاء فى شكل جرعتين إلى ثلاث جرعات أسبوعيًا من الأسماك الزيتية ، أو زيت بذر الكتان . يمكنك أن تشترى السردين النرويجى المعلب ، المزود بزيت السردين ؛ ولكن بدون إضافة الملح . (إن معلبات السردين العادية

تحتوى على كميات مرتفعة للغاية من الصوديوم) . تخلص من هذا الزيت قدر الإمكان (وسوف يمكنك هذا من التخلص من ٢٠٠ سعر حرارى) ثم أعد السمك بالطريقة التي تروق لك . تعمل زيوت الأسماك على الحماية ضد أمراض القلب بعدة طرق ؛ وقد تساعد على خفض إجمالي الكوليسترول في الدم ، وخاصة مستوى النسب الأكثر خطورة .

يعمد العديد من الأشخاص إلى الحد من الكوليسترول بتناول جرعات مرتفعة من النياسين ، وفيتامين (ب ٣ ـ B3) . وسوف أناقش هذا في الفصل ١٤ " الفيتامينات والمكملات " . ولكن النياسين بالجرعات الكبيرة يعمل كمخدر وليس كفيتامين ، ويمكن أن يحمل قدراً من الخطورة .

باختصار ؛ يمكن أن نجمل التعديلات التي سوف تسمح لمعظم الأشخاص بخفض نسبة الكوليسترول لديهم إلى الحد الآمن في الآتي : (١) قلل مقدار ما تتناوله من دهون من كل نوع (٢) قلل مقدار ما تتناوله من دهون مشبعة بشكل خاص (استبدل الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة) (٣) تناول المزيد من الفاكهة ، والخضراوات ، والحبوب الكاملة (٤) أضف قدرًا من نخالة الشوفان إلى غذائك (٥) تناول المزيد من البصل والثوم ؛ احرص على تناول قدر منها في الشكل النيئ (٦) تناول بعض الزيوت السمكية ، أو زيت بذر الكتان (٧) تناول فِطر الشيتاكي (٨) تناول الفلفل الحار في أى شكل من الأشكال و (٨) قلل من مقدار ما تتناوله من قهوة وشاى وكولا ، وغيرها من مصادر الكافيين باستثناء الشاى الأخضر (انظر الفصل ٧ و ٩ لمزيد من المعلومات حول تأثير هذه المنبهات)

يحيرنى كثيراً كل من مصطلح الكوليسترول " النافع " و " الضار " . ما الذى تعنيه هذه الكلمات ؟ وما تأثير العقاقير التى تقلل الكوليسترول ؟

يتدفق الكوليسترول فى أنحاء الجسم بطرق معقدة يتحكم فيها الكبد الذى يمكن أن يطرد الكوليسترول من الدم ، ويفرزه فى الصفراء . تنتقل الصفراء إلى الأمعاء الدقيقة ؛ لكى تساعد فى هضم الدهون . يمكن أن يعاد امتصاص الصفراء من الأمعاء ليتدفق ثانية فى مجرى الدم . وفى الدم ؛ يتدفق فى شكل حزم بروتينية يطلق عليها اسم " البروتين الدهنى " ، الكوليسترول ويطلق على أحد أنواع الكوليسترول المتدفق فى مجرى الدم اسم البروتين الدهنى منخفض الكثافة ، والذى يعرف باسم الكوليسترول الضار ؛ لأنه يضر بجدران الشرايين . أما البروتين الدهنى مرتفع الكثافة فهو يطلق عليه اسم الكوليسترول النافع ؛ حيث يعمل بعض منه على حماية الشرايين من الضرر .

وفضلاً عن معرفة إجمالى الكوليسترول يجب أن تعرف أيضاً كيف يتكسر هذا الكوليسترول ليتحول إما إلى بروتين دهنى منخفض الكثافة ، أو مرتفع الكثافة . إن إجمالى الكوليسترول يجب أن يكون أقل من ١٨٠ (ملجم فى كل ديسيلتر من مصل الدم) ؛ ولكن النسبة الأكثر ارتفاعاً قد تكون مقبولة إن كان معدل الكوليسترول النافع إلى الكوليسترول الضار مرتفعاً . أما إن نجحت فى خفض إجمالى الكوليسترول بدرجة كافية - أى أقل من ١٤٠ على سبيل المثال - فقد لا تكون بحاجة إلى القلق بشأن معدل الكوليسترول النافع إلى الضار . إن كان مستوى الكوليسترول الإجمالى المتدفق فى الدم منخفضاً بدرجة كافية ؛ فإن الشرايين لن تصاب بضرر حتى إن كانت نسبة الحماية منخفضة .

هناك عدد قليل من الأشخاص يمكن أن يرث الميل إلى تخليق كميات كبيرة من الكوليسترول بغض النظر عن نوعية الطعام التى يتناولونها . قد يكون هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى تعاطى أدوية معالجة معينة لخفض نسبة الكوليسترول إلى الحد الطبيعى ، أما بالنسبة لمعظمنا فإن الطعام

يلعب دوراً رئيسياً في تحديد نسبة الدهون ، والكوليسترول في الدم . فلو نظرت من خلال المجهر إلى عينة دم لشخص تناول لتوه وجبة دسمة زاخرة بالدهون سوف ترى بعينك كرات الدهون ، وهي مختلطة بخلايا الدم ، وإن اتبعت النظام الغذائي الذي نصحنا به في الفصل الأخير على مدى أسبوع واحد فقط فسوف تلحظ انخفاضاً في نسبة الكوليسترول في الدم ، وهذا ينطبق على معظم الأشخاص .

هناك أيضاً في المقابل عدد قليل من الأشخاص يرث نعمة التمتع بنظام كبدي فعال قادر على تنقية الدهون ، والكوليسترول من الدم . إن هؤلاء الأشخاص هم الذين يملكون القدرة على تناول كميات كبيرة من اللحوم ، والزبد ، والجبن طوال حياتهم ، ومع ذلك يبقون محتفظين بنسبة كوليسترول منخفضة مع خلوهم من أمراض الشرايين ، ولكن معظمنا لا يتمتع بهذه الميزة . وقد لا يبدو التأثير الضار في وقت مبكر من الحياة ؛ ولكن مع التقدم في العمر ؛ سوف يكشف الضرر عن نفسه في الشرايين بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم . وكلما بادرت بتغيير أنماطك الغذائية التي تسبب المشكلة ؛ سوف تنجح في علاج الضرر ، وسوف تقلل من فرص إصابتك بالمشاكل .

إنني لا أصف أبداً للمرضى العقاقير المخفضة للكوليسترول ؛ فهي أدوية غالية الثمن ، ويمكن أن تكون ذات تأثير سام على الكبد . هناك بديل عشبي للأدوية وهو الجوجو ليبيد ؛ وهو مستخلص أحد النباتات الهندية ذات الاستخدام التقليدي في الطب الآيورفيدي لعلاج السمنة . وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن هذا العشب يقلل نسبة الكوليسترول على نحو يشبه العقاقير الدوائية ؛ ولكن بنسبة خطورة أقل كثيراً . يتوافر العشب في متاجر الطعام الصحي . ضع في اعتبارك أن الأبحاث العلمية لا تساند النظرية القائلة بأن خفض الكوليسترول بشكل صناعي باستخدام العقاقير سوف يقلل من خطر الوفاة بالنوبات القلبية . ولعل هذا دليل يؤكد لك أنك يمكن أن تحسن صحة شرايينك التاجية باتباع

برنامج مدروس يعتمد على تعديل نمط الحياة ، ومشتملاً على نظام غذائى باعتباره أحد مكونات هذا التعديل .

هل يجب أن أقلق بشأن إضافات الطعام عند الشراء ؟

نعم ؛ يجب أن تقلق ؛ ويجب أن تقلق بشأن بعض الإضافات عن غيرها . لقد أسعدنا الحظ بأن منتجى الغذاء اليوم أصبحوا مطالبين بإدراج قائمة بمكونات العبوة الخاصة بالمنتج ، ولعل هذا يرجع فى المقام الأول إلى الضغوط التى فرضها المستهلك ، والتى قادت إلى استصدار قوانين تنص على ذلك . هناك بعض المنتجات فقط التى استثنيت من هذا الشرط مثل بعض المشروبات الكحولية ، وأنا لا أحثك بدرجة كبيرة على قراءة محتوى كل عبوة تشتريها .

هناك فئة تعتبر هى الأكثر خطورة بين الإضافات ، وهى الفئة الأسهل فى تفاديها ؛ إنها الأصباغ . إن المواد الكيميائية التى تشكل لوناً من خلال انعكاس الضوء هى عبارة عن جزيئات نشطة ؛ تملك معظمها القدرة على التفاعل مع الحمض النووى ، والإضرار به . إن أى شىء يضر بالحمض النووى يمكن أن يضر بالمناعة ؛ مما يعجل بالشيخوخة ، ويدفع الشخص فى اتجاه الإصابة بمرض السرطان . إننى أنصحك بالامتناع عن تناول الأطعمة التى تحتوى على الألوان الصناعية . احترس من العبوات التى تحمل المصطلحات التالية " ألوان صناعية " أو "إضافات لونية مصرح بها من قبل الإدارة الأمريكية " أو " FD & C red no. 3" (أو أزرق ، أو أخضر ، أو أصفر متبوع بأى رقم ؛ فهى عبارة عن أطعمة ، وعقاقير ، أو صبغات تجميلية مصرح بها من قبل هيئة الرقابة الأمريكية على الأغذية والعقاقير) أو مصطلح " إضافات لونية " بدون أى تفسير .

هناك العديد من الألوان الصناعية التى كانت تعتبر آمنة لسنوات ؛ واتضح الآن أنها مسببة للسرطان ، كما أن هناك بعض الأصباغ المسموح

بها في أوربا تعتبر غير آمنة هنا أو العكس . إن الأصباغ تضاف إلى الطعام لصالح المُصنِّع ، وليس لصحة المستهلك . أنت لا تضيف الأصباغ إلى الطعام الذي تعده في البيت (على الأقل أتمنى أن تكون لا تفعل ذلك) كما أنك يجب ألا تتناولها خلال الأطعمة التي تشتريها . حاول أن توضح لأبنائك أن هذا الطعام الملون الجذاب ما هو إلا طعام غريب غير صحي . ببساطة يمكنك أن تضع لهم القاعدة في الكلمات التالية : " لا تتناول الطعام المزود بألوان صناعية " . إنها قاعدة بسيطة يمكن اتباعها .

تحتوي بعض أنواع الطعام على ألوان طبيعية مستخرجة من النباتات . وأنا لا أحمل أي اعتراض عليها . من بين الألوان الطبيعية هناك مادة الأناتو المستخرجة من بذور الأشجار الاستوائية الحمراء . تستخدم هذه المادة على نطاق واسع في أمريكا اللاتينية في أغراض الطهي لإعداد الخبز ، والأرز الأصفر ، كما أنها تضاف إلى أصناف الجبن لكي تكسبها اللون البرتقالي ، وإلى الزبد لكي تكسبه اللون الأصفر . يمكن الحصول على صبغة حمراء من البنجر ، وصبغة خضراء من الكلوريلا (أحد الطحالب التي تنمو في المياه العذبة) ، كما أن الكراميل والكاروتين المستخرج من الجزر يعتبران أيضاً من المواد الآمنة .

هناك فئة أخرى من الإضافات ، وهي المواد الحافظة . قد يكون هناك ما يبرر استخدام المواد الحافظة في الطعام . إنها عبارة عن مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تحول دون حدوث تفاعلات التأكسد مما يبطئ من حدوث الزنخ في الدهون ، ويتداخل مع التمثيل الغذائي للبكتيريا والعفونة التي تسعى هي الأخرى لالتهام طعامنا . إنني أفضل تناول الطعام الخالي من المواد الحافظة ، ولكن إن فُرض على الاختيار بين طعام فاسد وطعام يحتوي على مواد حافظة فسوف أختار الأخير بدون أي تردد . إليك بعض التعليقات على أكثر المواد الحافظة شيوعاً في الاستخدام :

يعتبر حامض الستريك والأسكوربيك فيتامين (ج - C) من بين المواد الطبيعية المضادة للتأكسد ، والتى تضاف إلى العديد من أصناف الطعام . إن المواد الحافظة الصناعية مثل BHA و BHT التى تجدها مدونة على عبوات العديد من الأطعمة الجاهزة قد لا تكون آمنة مثل هذه الأحماض ؛ لأنها قد تعمل على حفز المواد المسرطنة فى الخلايا ، والناجمة عن مواد أخرى .

يضاف الألوم ؛ أحد مركبات الألومنيوم ؛ إلى العديد من أنواع المخللات لزيادة هشاشتها . إن الألومنيوم ليست له أية مكانة أو موضع فى الغذاء البشرى ، ويمكن أن يكون ذا أثر ضار . تحتوى العديد من أنواع الأدوية المضادة للحموضة على أملاح الألومنيوم باعتبارها المكون النشط فى العقار ؛ كما أن الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية يحصلون على جرعات من الألومنيوم تفوق كثيرًا ما يصلهم عن طريق المخللات ، أو الطهى فى أوانى الألومنيوم (انظر صفحة ٥٦ لمزيد من المعلومات عن أوانى الطهى) . يجب بالقطع أن تبقى بمنأى عن هذه العقاقير المضادة للحموضة ، ويجب أن تبحث عن المخللات التى لا تحتوى على الألومنيوم . يعتبر مسحوق الخبيز هو الآخر من بين مصادر الألومنيوم الأخرى ؛ ويمكنك أن تحصل على أنواع أخرى من متاجر الأطعمة الصحية ، والتى تكون خالية من الألومنيوم .

النيتريت ؛ المضاف إلى العديد من أنواع اللحوم المقددة يملك هو الآخر تأثيرًا مسرطنًا ولكنه يتفاعل بسهولة مع المنتجات الناجمة عن تكسر البروتين فى الجهاز الهضمى ؛ مما يشكل مواد مسرطنة بدرجة كبيرة يطلق عليها اسم نيتروسامين . يعمل فيتامين (ج - C) على إبطال هذا التفاعل . إن كنت تتناول أى نوع من أنواع الأطعمة التى تحتوى على النيتريت ؛ تناول معها فيتامين (ج - C) . ويفضل تجنب الهوت دوج والسوسيس ، واللحوم المصنعة ، وغيرها من المنتجات التى تحتوى على نيتريت الصوديوم ، وغيرها من أنواع

النيتريت ؛ لأن هذه الأطعمة تكون أيضاً مليئة بالدهون المشبعة ، والبروتين الحيوانى المركز والأملاح . تتوافر هذه المواد الكيميائية أيضاً فى الأسماك المدخنة . أما النيترات التى تضاف هى الأخرى مع النيتريت ، فإنها لا تؤدى إلى تكون النيتروسامين ؛ ولكنها قد تتحول إلى نيتريت داخل الجسم .

هناك عامل أكثر إزعاجاً من المواد الحافظة وهو المحليات الصناعية . يجب تجنب السكرين الذى هو إحدى المواد المسرطنة المعروفة . أما السيكلامات الذى حظر استخدامه لبضع سنوات لاحتمال كونه من بين المواد المسرطنة ؛ فقد أصبح من المواد الخاضعة للدراسة ثانية الآن ؛ لإمكانية استخدامه فى الغذاء . إنه يتمتع بمذاق أفضل من الساكارين ؛ ولكنه يمكن أن يسبب الإسهال لبعض الأشخاص . تجنبه هو الآخر . أما الأسبارتام (توترا سويت) فقد اكتسب مؤخراً شهرة واسعة النطاق ؛ فصانعوه يصفونه وكأنه هبة من الطبيعة ؛ بالرغم من أن مكونيه الأساسيين المتمثلين فى الأحماض الأمينية يعتبران من المواد الطبيعية ، فإن الأسبارتان نفسه لا يوجد فى الطبيعة ، وشأنه شأن باقى كل المحليات الصناعية ؛ فإنه يتميز بمذاق مميز ، ونظراً لأننى قابلت الكثير من المرضى ـ وخاصة من السيدات ـ اللائى شكين لى من الصداع إثر تناول هذه المادة فإننى لا أنظر إليها باعتبارها خالية من السموم . ترى بعض السيدات أيضاً أن الأسبارتام يزيد من أعراض ما قبل العادة الشهرية . وأعتقد أنه يجدر بك أن تتناول كميات معتدلة من السكر الطبيعى بدلاً من تناول المحليات الصناعية بشكل منتظم .

هناك محل طبيعى يمكن أن يسبب مشاكل لبعض الأشخاص ؛ إنه السوربيتول والمشتق أساساً من التوت الجبلى . إنه يتمتع بمذاق حلو ؛ لكنه لا يمتص بسهولة من الجهاز الهضمى ، كما أن تمثيله الغذائى لا يكون سهلاً ، وهو يعتبر من بين المكونات الأساسية المعروفة لأنواع الحلوى ، والعلكة الخالية من السكر . إن أفرطت فى تناوله ؛ فسوف

تصاب على الأرجح بالإسهال ، ويجب أن يمتنع مرضى القولون العصبى ، أو التهاب القولون التقرحي عن تناول السوربيتول .

يعتبر جلوتامات أحادى الصوديوم من بين المنتجات الطبيعية التى استخدمت منذ فترة طويلة فى المطبخ الشرقى ؛ وهو يضاف إلى العديد من أنواع الطعام المُصنَّع كمكسب للطعم ، وهو يعتبر من بين المصادر غير اللازمة للصوديوم الإضافى فى الغذاء ، ويمكن أن يسبب العديد من تفاعلات الحساسية بدءاً من احتقان الأنف . وحتى الصداع إلى " متلازمة المطعم الصينى " الكاملة المتمثلة فى فوران الدماء ، والعرق ، وسرعة ضربات القلب ، والصداع ، وغيرها من الأعراض المقلقة . استبعد هذه المادة من الوصفات الغذائية ، ولا تشتر المنتجات التى تحتوى عليها ، وعند تناول الطعام فى المطاعم الصينية ؛ اطلب الطعام المعد بدونه .

من الصعب فهم كل ما يرد فى قائمة المكونات الطويلة التى تحتوى على عناصر كيميائية ، ولكن هناك قاعدة عامة جيدة وهى أن تسعى ببساطة لتجنب كل المنتجات التى يزيد عدد المكونات الكيميائية فيها عن المكونات المعروفة . هناك بعض العناصر الكيميائية التى تكون بالطبع غير ضارة . الكثير من المعجنات التجارية - على سبيل المثال - تحتوى على مادة بيكربونات الألمونيوم . إنها أحد أشكال مسحوق الخبيز الذى يعمل على تكسير الأمونيا ، وثانى أكسيد الكربون ؛ وهما من الغازات التى يتم طردها أثناء الطهى . هناك بعض الإضافات الأخرى التى يجب ألا تشغل بالك بها مثل حامض التفاح ، وحامض الفوماريك ، وحامض اللكتيك ، والليثين ، والصفرين ، وصمغ جوار ، وكلوريد الكالسيوم ، وفوسفات الكالسيوم الأحادى ، وفوسفات البوتاسيوم الأحادى .

ومع ازدياد الاهتمام بتناول طعام صحى خال من السموم ؛ بدأ مصنعو الطعام يتجاوبون مع هذه الرغبة بالحد من هذه المنتجات .

وأصبح عدد المنتجات التى تحمل عبارة " خال من المواد الحافظة " أو " خال من المواد الصناعية " فى تزايد مطرد . وكل هذا يخدم الصالح العام . وأن لم يكن بوسعك فهم ما هو مدون فوق العبوة ؛ أو إن كان المنتج يحتوى على الكثير من المواد الكيميائية ؛ يفضل أن تترك المنتج على الرف .

أنت تطالبنى بتناول المزيد من الفاكهة والخضراوات بالرغم من أنها تحتوى على آثار المبيدات الحشرية ؟ هل هذا يجب أن يقلقنى ؟

باختصار ؛ نعم . عندما قمت مؤخراً بزيارة إحدى المزارع فى الجزء الجنوبى من ولاية مينيسوتا ؛ توقفت عند أحد المتاجر التابعة لمزرعة محلية لشراء بعض المستلزمات الخاصة بضيوفى . كانت معظم المنتجات التى تباع هناك عبارة عن عقاقير ، ومبيدات حشرية ، وغيرها من أنواع السموم . لقد أصبح هناك جدل مرير ، واسع النطاق يدور حالياً حول سلامة العديد من المواد الكيميائية الزراعية شائعة الاستخدام اليوم ، ولكن الخلاصة هى أنها لا يمكن أن تكون نافعة بالنسبة لنا . ولكن السؤال هو إلى أى مدى يبلغ ضررها ؟

هناك وسيلة للحد من استهلاك هذه السموم ، وهى زراعة معظم هذه المنتجات فى منازلنا . يمكنك أن تزرع كمية هائلة من الطعام فى مساحة صغيرة ، ومن خلال زراعتها داخل أوعية يمكن حتى للأشخاص الذين لا يملكون حدائق أن يزرعوا بعض أنواع الخضر للمائدة . إننى أعتبر الزراعة من بين المشروعات الصحية الناجحة على عدة مستويات . إنها تفرض تحديا ذهنياً وبدنياً ، كما أنها وسيلة رائعة للتخلص من التوتر النفسى ، وتعد مصدر إشباع رائعاً عندما تحصد بنفسك ما زرعته بكدك . إننى أنصح بها العديد من مرضاى الذين يعانون من مشاكل صحية .

إن لم يكن بوسعك أن تزرع طعامك بنفسك ، يمكنك أن تشتريه من مصادر موثوق بها تكون خالية من المبيدات الحشرية . إن مصطلح " منتج عضوى " قد يكون أو قد لا يكون ذا معنى تبعاً للقوانين المحلية . فى كاليفورنيا وأوريجون وغيرها من الولايات الأمريكية ، لا يمكن إطلاق كلمة " عضوى " على منتج ما لم يكن مستوفياً لشروط صارمة ، وقد بدأت بعض المتاجر مؤخراً تعرض بعض المنتجات منخفضة أو خالية من بقايا المبيدات الحشرية ، وقد جاء ذلك أيضاً استجابة لرغبة المستهلك . (انظر الملحق ب لمزيد من المعلومات عن مصادر المنتجات العضوية) .

بما أن الحصول على خضراوات وفاكهة خالية من المبيدات الحشرية يفرض الكثير من الجهد والمال ، فإن الأمر يستحق أن نعرف المحاصيل الأكثر احتواء على الملوثات . إن المحاصيل التى تقلقنى فى المقام الأول هى التفاح ، والكرفس ، والبطاطا ، والخوخ ، والعنب (والزبيب) ، والبرتقال ، والجزر ، والحبوب الخضراء ، والفراولة ، وأنواع الفطر البيضاء شائعة الاستخدام ، والخس ، والفول السودانى ، ودقيق القمح . إن تناولت هذه المحاصيل بشكل دائم فيجدر بك التقصى عن المصادر التى لا تستخدم المبيدات الحشرية فى زراعتها ، وإلا حاول أن تقلل من تناولك لها . احرص . كلما أمكن على تقشير الفاكهة والخضراوات قبل استخدامها . إياك أن تطهو أو تخبز باستخدام عصير البرتقال ، أو الليمون ، أو قشر الليمون الحلو ما لم تتأكد من خلوها من المبيدات الحشرية . تخلص من الأوراق الخارجية للكرنب ، والخس ، وغيرها من أنواع الخضر . احرص دائماً على غسلها جيداً أيضاً بالرغم من أننى لست مقتنعاً بأن الغسيل يفيد بدرجة كبيرة حتى مع استخدام الصابون ، حيث تستخدم بعض أنواع المبيدات الحشرية " مستحضرات نظامية " تمتصها الجذور ، وتوزعها على باقى أنسجة النبات . إن التقشير والغسيل لن يخلصا غذاءك من هذه العناصر الكيميائية .

إن الشمع الذى يستخدم لتغليف بعض أنواع الفاكهة والخضراوات (التفاح ، والخيار ، وأنواع الفلفل) يحتوى فى العادة على مبيدات جراثيم ، وليس هناك ما يفرض الإفصاح عن هذه الإضافات فى المنتج . إن هذه العناصر الكيميائية تكون سامة ، ولا يمكن التخلص منها إلا بالتقشير ، وهو ما لا يمكن عمله إن كنت تتناول الفلفل نيئاً . ولتجنب التبرعم ؛ ترش البطاطا ببعض العناصر الكيميائية التى يمكن أن تكون خطيرة .

على مدى سنوات ؛ زعم الزراع بأنهم لا يمكن أن ينتجوا محاصيل جيدة بدون استخدام المواد الكيميائية السامة ؛ والتى يمكن أن يستغنى عنها المزارعون على مستوى الزراعة المنزلية ؛ ولكن التى لا يمكن الاستغناء عنها على النطاق التجارى . أما الآن ، وبعد تزايد القلق والخوف بين المستهلكين ، والتوسع الواضح للأسواق التى تبيع الفاكهة والخضراوات الخالية من المبيدات الحشرية ، والإقرار المطرد بأن الاستخدام واسع النطاق للمبيدات الحشرية قد قادنا إلى معارك أشد ضراوة مع العديد من أنواع الحشرات ؛ مما جعل الزراع يميلون إلى الاعتقاد بأن وسائل الزراعة الطبيعية تعتبر أفضل . يمكنك أن تدعم هذا الاتجاه بالانضمام إلى مجموعات حماية المستهلك ، وتدلى بصوتك بوجوب إنتاج منتجات آمنة . إن الأمر يستحق عناء العمل من أجل استصدار قوانين تملى بوجوب الإفصاح عن كل العناصر الكيميائية المستخدمة فى زراعة الأغذية التى نشتريها .

ماذا عن معالجة الطعام بالإشباع ؟

معالجة الطعام بالإشباع هى الوسائل الجديدة للحفاظ على الطعام من خلال شحنه بأشعة مرتفعة الطاقة تشوش الحمض الوراثى ، وتقتل كل الجراثيم والكائنات المسئولة عن حدوث العطب . يتسبب الإشعاع أيضاً فى إحداث تغيرات كيميائية فى الطعام ، وهذه التغيرات يمكن أن

تحدث ضرراً . قد يكون الإشعاع أقل خطورة من الوسائل الكيميائية للحفاظ على المحاصيل ، ولكننى مع ذلك لا أحب الطريقة التى يتم بها الترويج لهذه الوسيلة علناً بدون التحقق من العواقب المحتملة لها . إن الطعام المعالج بالإشعاع على أقل افتراض يجب أن يحمل ما ينم عن أنه عولج بهذه الوسيلة ؛ بطريقة تختلف عن رمز الزهرة البرىء ، والعبارة المخادعة "من أجل حمايتك " ؛ ولكن باستخدام عبارة صريحة مثل " لقد عولج هذا المنتج باستخدام الإشعاع ؛ للحفاظ عليه من العطب " . إن كانت هذه الوسيلة التى تعتمد على استخدام الإشعاع تثير قلقك يمكنك أن تنضم إلى الجماعة التى تنادى بإجراء المزيد من الأبحاث عن الآثار المحتملة لهذه الوسيلة ، ووضع بعض المحاذير على استخدامها ، ووجوب التصريح باستخدامها فوق العبوة .

بدأت أشعر بعدم أمان عند تناول الطعام خارج المنزل . هل يجدر بى أن أكف عن تناول الطعام فى المطاعم ؟ وما الذى يجب أن أفعله عندما أدعى لتناول الطعام فى منازل الأصدقاء ؟

إن طعام المطاعم يحتوى غالباً على كمية كبيرة من السعرات الحرارية ، والكثير من الدهون المشبعة ، والكثير من الملح ، والكثير جداً من البروتين ، وبما أننى أحب تناول الطعام فى الخارج شأنى شأن أى شخص آخر ؛ فقد حاولت أن أعثر على بعض الطرق التى تحد من تأثير الطعام المقدم هناك على برنامجى الغذائى الصحى . وقد أصبح هذا الهدف الآن أكثر سهولة فى التحقيق ؛ لأن هناك تزايداً مطرداً فى عدد المطاعم التى أصبحت تقدم الأطباق الصحية ضمن قوائمها . البعض يروج لهذه الأطباق بعبارة " صحى للقلب " ، والبعض يشير إلى أنه يتفق مع المعايير التى وضعتها الجمعية الأمريكية لصحة القلب ؛ حيث تقل نسبة الدهون ، والدهون المشبعة ، ونسبة الكوليسترول . إن معظم المطاعم

الأنيقة سوف يسعدها ـ بعد الإخطار المسبق ـ أن تعد لك ما تشتهيه من أنواع الطعام الصحية الخاصة التى تلائمك .

سوف تجد سهولة فى الحصول على الطعام المقبول فى بعض أنواع المطاعم . يمكنك ـ على سبيل المثال ـ أن تتناول السمك المشوى ، أو المطهى بالبخار بدون زبد أو زيت فى مطاعم الأسماك ، ويمكنك دائماً أن تحصل على المكرونة بالطماطم مع السلاطة بالزيت والخل فى المطاعم الإيطالية ، كما أن مطابخ الأطعمة اليونانية ، وأطعمة الشرق الأوسط تقدم العديد من المشهيات ، وأنواع السلاطة النباتية الجيدة . أما المطاعم الصينية فيمكنها دائماً أن تعد لك الخضراوات ، وأطباق المكرونة النباتية المطهوة بالبخار ، حتى إن لم تكن مدرجة ضمن قوائمها . يمكنك انتقاء ما يحلو لك من أصناف السلاطة ، ولكن احرص على انتقاء الخضراوات ، وتجنب الأصناف التى تحتوى على المايونيز ، ولا تضف إلى سلاطتك أنواع المتبلات الدسمة المزودة بالقشطة . بالطبع ، يمكنك أن تعثر على مطاعم تقدم الوجبات النباتية ، وأطباق الخضراوات فى الكثير من المدن ، ولكن ليس هناك ضمان فى أن هذه الأطباق تكون منخفضة الدهون .

أياً كان نوع المطعم الذى سيقع اختيارك عليه ، حاول أن تتخذ بعض الإجراءات لكى تحمى نفسك عن طريق الوسائل التالية :

لا تكثر من تناول الخبز الأبيض .

لا تدهن الزبد على الخبز .

تجنب أنواع الحساء التى تحتوى على الكريمة .

اطلب أن تأتيك توابل السلاطات منفصلة . اقصر استخدامك على الزيت والخل فقط حال توافرهما .

اطلب الأطباق البسيطة مثل الدجاج ، والسمك المشوى ، أو المطهو بالبخار حال توافرهما (اطلب نزع جلد الدجاج قبل طهيه) .

اطلب الطعام المعد بدون إضافة الزبد ، أو الزيت .
اطلب تقديم أنواع الصوص ، والإضافات الدسمة منفصلة وغير مضافة إلى الطعام .
تجنب الطعام المقلى .
تجنب الحلوى مرتفعة الدسم .
لا تتردد فى طلب المساعدة من النادل . والاستفسار منه ما إن كان المطبخ يمكن أن يعد لك بعض الأطباق الخاصة التى تلبى احتياجاتك .

هذا ليس لكى نحرمك من متعة تناول الطعام فى الخارج . إن تناول الطعام كما هو بدون أى تغيير من آن إلى آخر لن يؤذيك . ولكن إن كنت تكثر من تناول الطعام فى الخارج ، فعليك بتنمية بعض المهارات الخاصة بانتقاء أنواع الطعام فى المطاعم ؛ بحيث لا تكون ضارة . إننى أؤكد لك أنك إن شرعت فى تغيير عادات غذائك وفق المقترحات التى سوف أوردها فى الفصل الأخير ، فسوف تفقد بالتدريج ميلك إلى تناول الأطعمة المقدمة فى معظم المطاعم ، وعندما تتناول الغذاء فى الخارج ؛ سوف تنظر فى دهشة لمعظم الأشخاص الذين يتناولون الطعام من حولك .

عندما تذهب إلى بيوت الأصدقاء لتناول العشاء ؛ ليس هناك أية غضاضة فى إعلام الضيف بنوعيات الطعام التى تتناولها ، والأخرى التى لا تتناولها . يمكنك أيضاً أن تستخدم وتطبق بعض المقاييس المقترحة فى تناول الطعام فى المطعم ؛ وخاصة فيما يخص الزبد ، والصوص ، وتوابل السلاطة ، والحلوى .

ما الذى يجب أن أفعله فى حالة السفر ؟

توخ نفس الحرص فى حالة السفر . احمل معك الطعام إن أمكن ، وتخير المطاعم بحكمة ، واحرص على طلب الأطباق بعناية ، ولا تتحرج من طلب نوعية الطعام الذى تفضله .

إن الطعام المقدم فى الطائرات يكون سيئاً كما أنه قد ازداد سوءاً . احمل طعامك فى الطائرة إن كان هذا ممكناً . إن معظم شركات الطيران تقدم وجبات خاصة إن طلبتها مقدماً مثل أطباق الفاكهة الطازجة (والتى تكون عادة جيدة) ، وأطباق العشاء النباتى (نادراً ما تكون جيدة) ، والوجبات قليلة الكوليسترول .

العديد من الفنادق التى تقدم الطعام لمسافرى الدرجة الأولى فى الطائرات تقدم مجموعة من الخيارات الصحية ضمن قائمتها . ابحث عن الطعام الإيطالى الجيد ، ومطاعم الأسماك . ابحث من خلال متاجر الطعام الصحى المحلية عن مطاعم الأغذية النباتية ، والطعام الطبيعى فى المنطقة .

كيف أطعم أبنائى ؟ سوف يطلبون منى تناول كل أنواع الأطعمة التى نصحتنا بالتخلى عنها .

تذكر أن الأطعمة الصحية يمكن أن تكون شهية وجذابة للعين والأنف والفم . إن العادات الغذائية تتشكل وتنمو فى السنوات المبكرة من العمر . إن نشأت فى ظل أسرة تكافئ أبناءها بتناول البرجر ، والهوت دوج ، والبطاطس المحمرة ، والرقائق ، ومخفوق اللبن كوجبات ؛ فسوف تجد صعوبة فى التصدى لارتباط الأبناء بهذه الأطعمة فى وقت لاحق فى الحياة .

إن كنت تعتقد فى هذه الحالة أنك سوف تناضل لكى تحمل أبناءك على تناول طعام أفضل ؛ فهذا ما سوف يحدث بالفعل . حاول أن تتجنب مصيدة استخدام الحلوى كرشوة : تناول الخضراوات ، وسوف

تأكل بعدها البوظة . من بين إحدى الطرق التى سوف تمكنك من حمل أبنائك على تناول الطعام الصحي الذى تعده هو أن توضح لهم أنه ليس هناك طعام آخر سوف يقدم بدلاً منه . إن كان الاختيار ما بين الطعام الجيد الصحى أو لا شىء فسرعان ما سوف يتعلم الأبناء تناول ما سوف تضعه على المائدة ، وسوف يستمتعون به .

بينما تتعلم كيف تغير ذوقك ، وتقدر أنواع الطعام الصحى ؛ يمكنك أن تلعب دوراً فعالاً فى مساعدة الآخرين على فعل نفس الشىء . ويجدر بك فى هذه الحالة أن تبدأ بأسرتك وعائلتك . فى نهاية هذا الفصل سوف تجد مقترحات خاصة بمزيد من القراءات بما فى ذلك العديد من كتب الطهى النافعة ، كما أننى أتمنى أن تجرب وصفاتى الخاصة المقترحة ؛ لكى تقتنع بأنه بإمكانك أن تعد بنفسك طعامًا رائعًا بدون استخدام المكونات غير الصحية .

ما مزايا وعيوب طرق الطهى المختلفة بما فى ذلك الطهى فى فرن الميكروويف ؟

معظم المتخصصين في مجال الطهى يفضلون استخدام الغاز ؛ حيث يكون بإمكانهم ضبط درجات الحرارة وفق احتياجاتهم . ولكن عيب الطهى باستخدام الغاز هو أنه يعتبر أحد المصادر الأساسية للتلوث الداخلى ، لذا يجب تجنب استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بحساسية تجاه أحد المؤثرات البيئية ، ومشاكل الجهاز التنفسى . إن أفران الغاز ، ومدافئ الغاز . والشعلات الدائمة تستهلك الكثير من الطاقة ، أى إن الوحدات ذات الشعلة الكهربائية تكون أفضل كثيرًا فى الاستخدام . فضلاً عن أن المواقد الكهربائية تكون أنظف كثيراً من الغاز ، ولكنها بالقطع تكون أبطأ كثيرًا فى نفس الوقت . إن الطهى فى مثل هذه المواقد يتطلب المزيد من الانتباه والمهارة ؛ لتعويض البطء قم باختيار درجة الحرارة المناسبة .

أما أفران الميكروويف فهي مناسبة تماماً لأغراض التسخين والإذابة ، وإعداد وجبات فردية بسيطة . الكثير من أنواع الأطعمة التي تعد بهذه الطريقة لا تحقق نفس النتائج الجيدة لطرق الطهي التقليدية بغض النظر عن كل وسائل الترويج . إن إشعاع الميكروويف ليس إشعاعاً أيونياً ، أى إنه ليس من النوع الذى يطيح بالإلكترونات خارج المدار الذرى ؛ مما يخلق شحنة فى الجزيئات يمكن أن تدمر الحمض النووى ، وبالتالى تضر بجهازنا المناعى ، وتحيل الخلايا إلى خلايا خبيثة . إن الجرعات المرتفعة من الإشعاع يمكن أن تطهو الأنسجة البشرية التى تتعرض إليها ، أما الجرعات المنخفضة فهى يمكن أن تتداخل مع أنظمة التحكم داخل أجسامنا . ونحن نعلم أن نمو الخلايا يتم ضبطه ، والتحكم فيه من خلال تيارات كهربائية صغيرة والمجالات الكهرو ـ مغناطيسية ، والميكروويف يمكن أن يؤثر سلباً على النمو .

لذلك ، من بين مخاطر الميكروويف تسرب الطاقة داخل الغرفة . يمكنك أن تشترى أجهزة رخيصة لمراقبة هذا التسرب ، ومع ذلك لا يمكنك أن تعتمد عليها . يمكنك أيضاً أن تحمل مصباح إضاءة نيون فى يدك ، وتحركه أمام الفرن أثناء عمله . إن أضاء المصباح أو أومض فهذا يعنى أن هناك تسربًا من الميكروويف . إن الميكروويف بصفة عامة لن يسرب إلا إن تعرض للكسر . إن كنت تشك أن هناك تسرباً ؛ اطلب من متخصص فحصه جيداً ، ولا تستخدم الفرن فى حالة التسرب . أصلحه أو استبدله .

هناك أمر آخر يجب أن يؤخذ فى الاعتبار ، وهو تأثير الميكروويف على التكوين الكيميائى للطعام . هناك بعض الأدلة التى تشير إلى أن طهى البروتينات فى الميكروويف على مدى عشر دقائق يخلق أنواعًا جديدة غير طبيعية من البروتين يمكن أن تكون ضارة . إن نظرنا بعين الاعتبار إلى هذا الاحتمال ؛ فهذا يعنى أننا يجب أن نتوخى الحذر ،

وأن نقصر استخدام أفران الميكروويف على أغراض التسخين والإذابة ، وليس لطهى الأطباق الرئيسية .

هناك خطر محدق آخر لا نلتفت إليه ، وهو أنك إن طهوت الطعام داخل أوان من البلاستيك فى الميكروويف ، أو داخل أكياس بلاستيك فسوف تنتقل بعض جزيئات البلاستيك إلى الطعام من خلال طاقة الإشعاع . تجنب نهائياً وضع الطعام فى أى آنية لا تكون زجاجية ، أو مصنوعة من السيراميك ، ولا تَطْهِ أبداً باستخدام الأكياس البلاستيكية .

يمكننى أيضاً أن أمنحك بعض الأفكار بشأن أوانى الطهى ، وطرق استخدامها . إننى أنصح بعدم استخدام أوانى الألومنيوم ؛ لأنه يتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، ويمتص من قبل الجسم . كما أن الحديد فى أوانى الحديد يفعل هو الآخر نفس الشىء ، ولكن الحديد يعتبر من بين العناصر اللازمة للجسم ، وهو ما يختلف عن الألومنيوم . إن معظم الرجال والنساء فى سن اليأس لا يكونون بحاجة إلى مكملات الحديد ، ولكن المرأة النباتية تكون بحاجة إلى عنصر الحديد ؛ نظراً لأن اللحوم هى مصدر الحديد الغذائى الأساسى . إن كنت نباتياً أو شبه نباتى ؛ يمكنك أن تطهو بعض طعامك ، وليس كله ، فى أوان حديدية . يمكن أن تصاب بزيادة مفرطة فى نسبة الحديد ؛ مما يمكن أن يكون له عواقب صحية وخيمة (انظر الفصل ١٤ " الفيتامينات والمكملات ") .

من بين الاختيارات الجيدة المعقولة من بين أوانى الطهى الآمنة والفعالة ، ومتوسطة السعر نذكر الستانلس ستيل ذا القعر المصنوع من الألومنيوم والنحاس لتحسين الانتقال الحرارى . (إن الستانلس فى حد ذاته موصل ضعيف للحرارة) . إن القاع المعدنى للآنية لا يكون متصلاً بالطعام بشكل مباشر . خذ حذرك مع ذلك ؛ لأن الستانلس يحتوى على النيكل ؛ أحد المعادن السامة ، وأحد مسببات الحساسية المعروفة . فإن كنت ممن لديهم حساسية من الإكسسوارات التى كان النيكل عنصراً فى تصنيعها فيجدر بك تجنب استخدام الستانلس

لفترات الطهى الطويلة للأطعمة الحمضية مثل صلصة الطماطم . إن الأوانى الأكثر أمناً للطهى هى الأوانى الزجاجية . والأوانى عالية الجودة غير اللاصقة تعتبر هى الأخرى من الأوانى الجيدة التى يمكنك اقتناؤها في المطبخ ؛ يمكنك باستخدامها أن تطهو الطعام بقليل من الدهون ، أو بدون دهون بالمرة ، كما أن الطبقة غير اللاصقة لا تتفاعل مع الطعام .

إننى أوصى بشدة بعدم اللجوء إلى القلى المفرط . إن هذه التقنية فى الطهى تملأ الطعام بالدهون ، وكما شرحنا فى الفصل السابق يمكن أن تؤدى إلى تغيرات كيميائية غير صحية فى الدهون . يجب أن تسعى لتجنب الطهى بواسطة القلى المفرط أو الخفيف . استخدم بدلاً منه التشويح الخفيف بإضافة كمية بسيطة من الزيت . هناك أيضاً تقنية جيدة تعجبنى ، وهى الطهى بالبخار ، وهى تتم عن طريق وضع كمية بسيطة جدًا من الزيت المزود بنكهة فى إناء طهى ساخن ، ثم إضافة الطعام مثل شرائح ، أو قطع الخضر مع تقليبها سريعاً فى الزيت ، ثم إضافة التوابل وبعض الماء ، أو كليهما ، وتغطية الإناء بإحكام ، ثم طهو الخضراوات إلى أن تنضج ؛ ولكن تكون صلبة بعض الشىء فى نفس الوقت ، ثم نزع الغطاء وترك الخضراوات على النار إلى أن تبقى كمية السائل التى تراها مناسبة .

إن الطهى بالبخار وحده يعتبر من وسائل الطهى الممتازة التى تستخدم قدرًا بسيطاً من الطاقة مع أقل قدر من الضرر للعناصر الغذائية . يمكنك استخدامها فى طهى العديد من أنواع الطعام بما فى ذلك الخبز والخضراوات والأسماك .

أما السلق فهو إحدى وسائل الطهى السريعة التى يمكن أن تكون أفضل من الطهى بالبخار للخضراوات الأكثر صلابة مثل الذرة ، والبطاطا ، والبنجر ، أما إن طهوت الخضراوات اللينة (مثل البازلاء ،

والقرع الصيفى ، أو الحبوب الخضراء) وتخلصت من الماء ؛ فسوف تفقد بعض عناصرها الغذائية .

إن الطهى من خلال الشوى والخبز يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة ، ولكنه يحقق نتائج جيدة على مستوى المذاق . إنها طرق صحية للطهى إن استخدمتها بحرص . إن أول ما يجب أن تحرص عليه هو عدم إضافة دهون زائدة إلى الطعام الذى تقوم بشيه أو خبزه . وعليك أيضاً أن تتجنب تحول الأطعمة إلى اللون البنى بدرجة مبالغ فيها ؛ لأن الأطعمة تتحول إلى أطعمة مسرطنة عندما تكتسب اللون البنى أو الأسود . هناك بعض الخبراء الذين يحذرون بشدة من هذا الخطر حتى إنهم ينصحون باستئصال الأجزاء السوداء المحروقة من الخبز . هناك تحذير ثالث يقضى بعدم استنشاق الدخان الصادر عن طهى الطعام المحتوى على الدهون والبروتين فى درجات حرارة مرتفعة ؛ فهذا الطعام أيضاً يكون مسرطناً .

الشواء بالفحم يحمل أيضاً نفس المخاطر ؛ فهو يصدر أدخنة مسرطنة ، ويحدث تغيرات كيميائية غير صحية فى الطبقات الخارجية للطعام ، وخاصة اللحوم التى تطهى إلى أن يتحول لونها إلى السواد . إن تناولت الأطعمة المشوية بالفحم ؛ اكتسب عادة نزع الطبقة الخارجية منه . امتنع نهائياً عن استخدام سوائل لإشعال الفحم ، أو الفحم ذاتى الإشعال التى تخلف جميعها بقايا مركبات سامة فى الطعام . اشتر " مشعل المدفأة " الذى يستخدم كمية قليلة من الورق لتحويل الفحم إلى جمرات متأججة . تجدر الإشارة هنا إلى أن الخضراوات المشوية تكون شهية ، ونظراً لأنها تكون منخفضة المحتوى من البروتين ، فهى تكون أكثر أماناً من اللحوم التى تطهى عن طريق الشئ .

ما مدى ضرر الملح ؟

إنه أحد العناصر الغذائية بالغة الضرر بالنسبة للبعض ، والتى ربما لا تكون ضارة بنفس القدر بالنسبة لمعظمنا . إن المتهم المسئول عن هذا الضرر فى الملح هو الصوديوم ، وخاصة أيون الصوديوم الذى يستخدمه الجسم لكى يضبط معظم الوظائف بما فى ذلك نقل النبضات العصبية ، ودقات القلب ، والسيطرة على حجم السائل داخل الدورة الدموية فى الجسم . نحن لا نحتاج إلى كمية كبيرة من الملح للحصول على حاجتنا من الصوديوم . إن الحصول على كمية ضئيلة لا تزيد عن جرام واحد يوميًّا . أى ربع ملعقة صغيرة ، يمكن أن تكون كافية . ومع ذلك فإن معظمنا يفرط فى تناول الملح بنسب تفوق هذه الجرعة عدة مرات .

إن الحيوانات الآكلة للحوم تحصل على كفايتها من الصوديوم من دماء وأنسجة الحيوانات التى تلتهمها . أما الحيوانات آكلة العشب مثل الغزلان والأبقار فهى تتوق إلى تناول الملح . وتقطع مسافات طويلة ؛ بحثاً عن الطعام الملح . إن اشتهاء الإنسان إلى الملح قد يرجع فقط إلى بداية عصر الزراعة ، فهناك بعض الأشخاص البدائيون الذين يعيشون فى البرية لا يعرفون الملح ، ولا يبحثون عنه .

عندما أضاف الإنسان الملح إلى غذائه ؛ سرعان ما ولع به ، بل إنه أصبح مدمناً له بشكل ما . لقد أصبح الملح إحدى السلع الغالية والذى كثيراً ما ينظر إليه باعتباره كنزاً من الأرض أو البحر . ولعل الأهمية الاقتصادية للملح فى التاريخ البشرى تتجلى فى كلمة " راتب " بالإنجليزية salary ، والمشتقة من كلمة salt أو ملح ، والتى كانت تعنى فى الأصل الدفع ، أو الحصول على مال لشراء الملح .

وقد لاقى الملح احتفاء ، ثم انحساراً داخل الدوائر الطبية على مدى القرن العشرين . إنه يعتبر الآن مسئولاً عن تفاقم ارتفاع ضغط الدم ، والجلطات الناجمة عنه ، وقصور القلب الاحتقانى ، وأمراض الكلى ، واحتباس السائل (مثل الاستسقاء والانتفاخ) والصداع . إن الإطباء

يفرضون دائماً على مرضى القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم اتباع نظم غذائية يقل فيها الملح ؛ كما أن المنتجعات الصحية تقدم أطباقًا ووجبات قليلة الملح ، وقد بدأت الرقائق والقرمشات غير المملحة تظهر الآن فى الأسواق ، كما أن العديد من المنتجات الآن أصبحت تحمل عبارة " قليل الصوديوم " كوسيلة للترويج للأشخاص الذين يسعون للحفاظ على صحتهم . قد يكون جزء من مخاوفنا هو تلك النظرة الحديثة لشغف البشرية القديم بالملح باعتباره مادة مميزة وساحرة وفعالة .

يعانى بعض منا ؛ ربما بنسبة تصل إلى ٢٠ بالمائة من عدد السكان من حساسية الملح بدرجة أو أخرى . إن الملح يمكن أن يؤدى إلى احتباس المزيد من السوائل فى أجسام بعض الأشخاص ، ويزيد من سريان الدم مما يكبل القلب والكلى بمزيد من الأعباء . إن احتباس السائل يمكن أن يسبب الصداع ، وبعض التورم الواضح فى الجسم ، وخاصة لدى النساء . إن الشخص الذى يعانى من قصور القلب الاحتقانى ، أو أمراض الكلى يمكن أن يقلل من هذا الجهد الذى يكبل به القلب والكلى بتقليل مقدار ما يتناوله من الصوديوم .

فى اليابان يرتفع استهلاك الملح بدرجة كبيرة ، ويعتبر نزيف المخ من بين الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الوفاة . إن الشخص اليابانى يمكن أن ينجو من ولعه الشديد بالملح وإدمانه له بغمر نفسه فى الماء شديد السخونة . إن الجسم يمكن أن يتخلص من فائض الصوديوم إما عن طريق العرق أو البول ، لذلك فإن الحمامات الساخنة تحفز زيادة إفراز العرق . وبالرغم من المزاوجة التى تجمع بين الملح ونزيف المخ فى اليابان ؛ فإنه لا يصح لى أن أدعى بأن الملح يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، أو السكتة الدماغية ، أو أمراض الكلى ؛ فالملح لا يكون المسئول عن المرض لدى معظم الأشخاص الذين يعانون من هذه المشاكل الصحية ؛ كما أن الحد من الصوديوم فى ذاته لن يحقق تحسناً كبيراً .

إن معدل الصوديوم إلى البوتاسيوم فى الغذاء قد يكون أكثر أهمية من كمية الصوديوم المستهلكة (انظر الفصل الرابع عشر) . كما أن القصور فى نسبة الكالسيوم يمكن أن يجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للمشاكل الناجمة عن الإفراط فى تناول الكالسيوم . على أية حال ، إن قلنا إن الملح ضار فإن هذا يعتبر تبسيطًا مبالغًا فيه . ومع ذلك فأنا أنصح بتقليل نسبة الملح ، وخاصة إن كنت تعانى من تاريخ مرض عائلى فى ضغط الدم المرتفع ، وأمراض القلب . والسكتة الدماغية ، أو أى حساسية ضد الملح .

منذ فترة ليست طويلة ، وعندما كان الملح فى وضع أفضل ، كان الأطباء يشجعون على تناول أقراص فى الأجواء الساخنة ، وخاصة إن كان الشخص يعرق كثيراً ، أو يبذل جهداً بدنياً مضنياً ، ولكن هذه الوصفة أصبحت الآن من الوصفات البالية ، بل إن تناول مكملات الملح نادراً ما يكون ذا أهمية ، لأن الجسم يتمتع بكفاءة عالية فى الاحتفاظ بالصوديوم ، وعدم فقد كمية كبيرة منه عن طريق العرق أو البول . ومع ذلك ، إن كنت مصراً على ممارسة التنس أو العدو فى منتصف يوم صيف حار ، فربما يمكنك تناول القليل من الملح ، وخاصة إن شعرت بوهن فى العضلات .

وبما أن الشغف بتناول الطعام المملح يعتبر أمراً مكتسباً ، فإن التخلص منه يمكن أن يكتسب هو الآخر . إن تغيير حسك بنسبة الملح اللازمة لإضفاء المذاق المستحب يكون أسهل كثيراً من تغيير ارتباطك بالأطعمة الدهنية أو السكريات . ابدأ باستبعاد كل أنواع الطعام التى تحتوى على نسبة مرتفعة من الملح مثل البسكويت المملح ، ورقائق البطاطس ، ورقائق الذرة ، والمكسرات المملحة ، ومثل هذه الأنواع من الأطعمة . التزم بقاعدة عدم إضافة الملح إلى الطعام على المائدة . ثم ابدأ بتقليل كميات الملح الذى تستخدمه فى الطهى ، وكن معتدلاً فى

استخدام المنتجات الملحة مثل الزيتون ، والمخللات ، والأسماك المعلبة ، والمدخنة ، والعديد من أنواع الجبن .

فى أثناء اكتسابك لعادة الاعتدال ، والتقليل من تناول الملح ؛ سوف تدهش عندما تكتشف أن الأطعمة التى كنت تتناولها من قبل كانت معبأة بالملح . إن هذا التغيير سوف يساعدك على تجنب العديد من أنواع الطعام المصنعة ، والأطعمة التى تقدم فى المطاعم ، والتى تكون غير صحية لأسباب أخرى أيضاً فضلاً عن ارتفاع محتواها من الملح . فى بعض الأوقات سوف يكون الطعام الذى تعده لضيوفك قليل الملح بعض الشيء ، اطلب منهم إضافة الملح ، أو صوص الصويا بما يتفق مع مذاقهم المفضل .

تتوافر أنواع صوص الصويا قليل الصوديوم فى متاجر الطعام الصحى وبعض الأسواق . يمكنك أيضاً أن تشترى الملح المخفف الذى يحتوى على نصف نسبة كلوريد الصوديوم . ونصف نسبة كلوريد البوتاسيوم . إن استخدامك لنفس النسبة من الملح ؛ ولكن من النوع المخفف سوف يقلل مقدار ما تحصل عليه من الصوديوم إلى النصف . اقرأ محتوى العبوة جيداً ! فهذه المنتجات تكون عادة متخمة بالإضافات بما فى ذلك مركبات الألومنيوم غير المرغوب فيها ؛ وذلك للحفاظ عليها . يمكنك أن تعد ملحك الخاص المخفف بشراء كلوريد البوتاسيوم الخالص النقى من أحد متاجر الأدوية ، أو المواد الكيميائية ، وطحنه بنسب متساوية مع الملح النقى .

إن العثور على الملح النقى ليست مهمة سهلة هذه الأيام . اقرأ محتوى العبوة لكى تتأكد من أنها لا تحتوى على كميات كبيرة من كلوريد البوتاسيوم . إننى لا أنصح بتناول الملح المزود باليود . بعض الأشخاص يفضلون تناول الملح البحرى عن الملح المستخلص من الأرض ، ولكن ما لم يكن هذا النوع مغسولاً جيداً فقد يحتوى على نسبة ملوثات . إننى أضع أمامى الآن نوعًا فرنسيًا غالى الثمن من الملح البحرى الذى

كتب على عبوته ما يلى : " ملح البحر المتوسط الأزرق النقى ، الذى تعرض للتبخر إلى أن أصبح ملحًا أبيض متلألئًا بفعل الشمس ونسيم البحر ، ثم أعيد غسله في المزيد من ماء البحر المتوسط النقى الأزرق " . ربما كان البحر المتوسط نقياً وأزرق اللون فى الماضى ، ولكنه اليوم أصبح رمادى اللون وملوثاً . يمكنك أن تشترى الملح النقى من متاجر الطعام الصحي وغيرها من المتاجر . فقط احرص على قراءة محتوى العبوة جيداً ؛ لكى تتعرف على ما سوف تحصل عليه .

ما رأيك في شرب الماء أثناء تناول الطعام ؟

أفترض أنك تعنى بسؤالك هذا شرب الماء وليس الكافيين (الشاى أو القهوة أو الكولا) . إن هذه المواد هى عبارة عن عقاقير وليست مشروبات فحسب . وسوف نناقشها فى الفصل السابع تحت عنوان " عادات " . إننى لا أنظر إلى عصير الفاكهة ، ومعظم أنواع المياه الغازية باعتبارها مشروبات ؛ لأنها تعد بمثابة مصادر سكر شديدة التركيز . تتمثل المشروبات البسيطة فى الماء ، والمياه المعدنية ، والشاى العشبى الخالى من الكافيين ، والماء المعدنى المزود بالنكهات المختلفة ، أو النسب الصغيرة من عصير الفاكهة .

إننى كثيراً ما أسمع وأقرأ عن النصائح التى توصى بتجنب الشراب أثناء تناول الوجبات ؛ لأن الماء يخفف العصارة الهضمية . ولكن هذه النصيحة خالية من الصواب . إن الماء يمكن أن يمر بحرية داخل وخارج المعدة بينما يبقى الطعام والإنزيمات الهضمية داخل المعدة . إن كنت تحب شرب الماء أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة ؛ يمكنك أن تفعل ذلك . (لمزيد من المعلومات عن الماء ؛ انظر الفصل الثالث) .

ما الذى يعيب خضراوات الفصيلة الباذنجانية ؟ لقد سمعت أنها خطيرة

إن الطماطم والبطاطا والفلفل (الأحمر والأخضر والحار والببريكا) والباذنجان تنتمى جميعها إلى عائلة الباذنجانيات ، إحدى الفئات النباتية التى تشمل أيضاً التبغ وغيره من بعض أنواع النباتات بالغة السمية مثل البيلادونا (أحد النباتات القاتلة) ، والبنج ، واللفاح ، والداتورة . إن بعض هذه الأنواع الخطيرة استخدمت منذ زمن طويل من قبل المشتغلين بأعمال السحر فى أوربا والأمريكتين . وقد حامت الشكوك حول الأجزاء التى يجب أن تؤكل منها ، وخاصة فى الحضارات التى لم تعتد تناولها . لقد اعتقد الأوربيون على سبيل المثال فى بادئ الأمر أن البطاطا من الثمار السامة ، وذلك عندما وردت إليهم للمرة الأولى من " بيرو " ، وبالفعل فإن كل الأجزاء باستثناء الدرنة تعتبر سامة بالفعل . حتى عندما بدأ الأوربيون يتقبلون الطماطم الواردة إليهم من العالم الجديد باعتبارها غذاءً ، فإنهم اعتقدوا فى بداية الأمر أنها يجب أن تطهى لكى تكون آمنة . حتى بدايات القرن الثامن عشر ظل الاعتقاد السائد فى كل من أوربا وأمريكا أن تناول الطماطم النيئة يمكن أن يؤدى إلى الوفاة .

ولكن المخاوف من الأثر السام لخضراوات الفصيلة الباذنجانية مازالت قائمة إلى اليوم ، والتى ثبت علمياً أنها تحتوى على مخاطر طبية . إن أتباع نظم إطالة العمر الغذائية لا يتناولون البطاطا ، والفلفل ، والقرنبيط ، باعتبارها أطعمة غير صحية ، كما أن بعض الممارسين الطبيين يحذرون مرضى التهاب المفاصل من تناولها . ليست هناك سوى نسبة صغيرة من مرضى المفاصل ممن يعانون من حساسية ضد الخضراوات الباذنجانية ، وهذه النسبة فقط هى التى سوف تستفيد إن نجحت فى استبعاد كل أنواع الغذاء التى تحتوى على الخضراوات التى تنتمى إلى هذه الفئة . ما لم تكن تعانى من حساسية معينة ضد هذه

الأطعمة ؛ فليس هناك سبب يدعوك لتجنبها ، أو النظر إليها باعتبارها خطيرة (باستثناء المبيدات الحشرية التى تحتوى عليها) .

لقد ناضلت طوال حياتى لإنقاص وزنى ، وجربت العديد من أنواع الحميات الغذائية ؛ ولكن بدون نجاح حقيقى ، فهل هناك نصيحة يمكن أن تقدمها للشخص الذى يسعى لإنقاص وزنه ؟

يمكن أن أجمل نصيحتى فى كلمتين : قلل كمية ما تتناوله من طعام . هنا يكمن السر الكامل لإنقاص الوزن ؛ ليس هناك سبيل آخر . وبالرغم من بساطة العبارة إلا أننى لا أتوقع أن أشهد نهاية ، ولكل الكتب ، والخطط ، والعيادات ، والمنتجات التى تروج لاستخدام وسائل أخرى لإنقاص الوزن .

ليس هناك حمية سحرية سوف تمكنك من فقد أرطال من وزنك ، وأنت تتناول كل أنواع الطعام التى تحلو لك . ليس هناك طعام يحتوى على " سعرات حرارية سلبية " تعمل بطريقة سحرية على حرق الدهون ؛ ليس هناك مكملات تعجل بالتمثيل الغذائى لتحقيق نفس الغاية .

إن فقد الوزن من بين الأفكار الطاغية التى استحوذت على عقول مجتمعنا الزاخر بأنواع الغذاء ، كما أن الأشخاص المصابين بزيادة فى الوزن يقابلون بقدر كبير من الرفض . ليس فقط لأنهم يقابلون بعبارات تحذرهم من مخاطر السمنة على الصحة ، وإنما أيضاً لأنه فرض عليهم مواجهة كل المؤثرات الدعائية القوية لصناعة الموضة ، والتى دفعتنا جميعاً إلى الاعتقاد بأن الجمال والجاذبية يعتمدان فى المقام الأول على النحافة المفرطة . إن هذه الاتجاهات تثير الكثير من القلق والمخاوف لدى الأشخاص الذين يستحيل عليهم تلبية المقاييس المفروضة لمحيط الجسم ، وبما أن الإفراط فى تناول الغذاء يعتبر من بين الاستجابات

الشائعة للقلق ، وعدم الشعور بالأمان ؛ فإن الشخص السمين يزداد سمنة .

في أزمنة أخرى وفى ثقافات أخرى ؛ اتخذ الجسم المثالى مقاييس مختلفة ؛ حيث بدا الجسم الأكبر حجماً ، والأكثر امتلاء أكثر جمالاً وجاذبية . إن بعض الموروثات الثقافية الخاصة بنا ، والمناهضة للسمنة عملت بلا شك على تشويش التفكير الطبى . إن اكتساب زيادة طفيفة في الوزن قد لا يكون ضاراً بالمرة ، وبما أن الدهون هى مخزن الطاقة فى الجسم ؛ فإن الشخص الذى يحمل زيادة بسيطة فى نسبة الدهون قد يكون أقدر على التصدى لبعض الأمراض الخطيرة . أو المزمنة ، أو على مجابهة الضغوط . إن كنت مصاباً بزيادة تفوق الزيادة القليلة فى الوزن ، لنقل مثلاً ٢٠ بالمائة أكثر من الوزن المثالى ؛ فقد تكون بالفعل معرضاً بدرجة أكبر للإصابة بأمراض القلب ، والأوعية الدموية (أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم) ، والسكر ، وحصوات المرارة ، وبعض أنواع السرطان ، وتصلب الشرايين .

إن فسيولوجية تناول الطعام تدار من قبل مركز سيطرة وتحكم فى جذع المخ يعمل كمنظم للجوع . إن نقطة الضبط فى مركز السيطرة تحدد عدد مرات وكمية الطعام الذى نتناوله ، وقد يكون هناك خلل ما فى هذه النقطة لدى بعض الأشخاص مما يدفعهم إلى الإفراط فى استهلاك السعرات الحرارية ، وقد يكون لذلك سبب وراثى . لقد بقى الكثير من أسلافنا على قيد الحياة نتيجة لقدرتهم على تناول الطعام ، واختزان السعرات الحرارية بكفاءة بالغة كلما توافر الطعام . إن نقطة الضبط لمركز الجوع تكون مناسبة فى العالم الذى يتوافر فيه الغذاء فقط لبعض الوقت (أوقات الرخاء أو المجاعات) ، أو الذى يكون فيه الغذاء متوافراً بكميات غير كافية معظم الوقت ، ولكن العالم الزاخر بكل أنواع وكميات الطعام طوال الوقت قد يفرض مشكلة فى هذا الصدد .

إننى أعلم طريقتين فقط لتغيير نقطة الضبط فى مركز الجوع داخل المخ : الطريقة الأولى هى تناول العقاقير المنشطة مثل الكافيين ، والكوكايين ، والأمفيتامين ، أو النيكوتين على سبيل المثال . إن كل هذه العقاقير أو المخدرات تساعد على إنقاص الوزن بالحد من الشعور بالجوع ، والرغبة فى تناوله ، وبزيادة معدل التمثيل الغذائى ؛ وينجم هذا الأثر من تأثير العقار على المخ . قد يبدو هذا جيدا ؛ ولكنَّ هناك ثمناً باهظاً سوف تتكبده فى المقابل ، وهو أنك سوف تسقط فريسة إدمان هذه العقاقير ، واستخدامها بشكل دائم مما ينجم عنه عدد لانهائى من المشاكل النفسية والبدنية . هناك العديد من الأشخاص الذين يسيرون فى هذا الاتجاه ظناً منهم بأن هذا هو الطريق الوحيد لإنقاص الوزن ، والتصدى للإفراط فى تناول الطعام ، ولكنك فى النهاية سوف يفرض عليك أن تتخلى عن هذه العقاقير ، وسوف تستعيد بذلك كل الوزن الذى فقدته بمنتهى السرعة .

وقد ظهرت مؤخراً منتجات عشب الإفيدرا (والذى يعرف أحياناً باسمه الصينى " ما هوانج ") ، أو المركب النشط بداخله الذى هو الإفيدرين ، والذى اكتسب مؤخراً شهرة واسعة باعتباره إحدى الوسائل المساعدة الطبيعية لإنقاص الوزن . يقال إن هذه المنتجات تملك تأثيرًا مولدًا للحرارة يعمل على رفع معدل التمثيل الغذائى مما يساعد على حرق الدهون ، وفى نفس الوقت يقلل الشهية ، وهذا العشب له مثل ذلك التأثير ؛ ولكن الإفيدرين هو الآخر يعتبر من بين أنواع المنبهات ، وسواء توافر فى الشكل الكيميائى أو العشبى فإنه سوف يحدث نفس المشاكل التى لا تقل ضرراً عن العقاقير التى تنتمى إلى نفس الفئة .

أما الطريقة الثانية لتغيير نقطة الضبط فهى زيادة معدل النشاط من خلال ممارسة تمرينات الأيروبكس . إن هذا لا يعمل فقط على حرق السعرات الحرارية ، وإنما يمكن أن يعمل مع مرور الوقت على تغيير نقطة الشعور بالجوع فى المخ ، وبما أن تأثير تمرينات الأيروبكس يكون

إيجابياً مائة بالمائة إن مارست التدريبات باعتدال (انظر الفصل الخامس) ؛ فإنني كثيراً ما أنصح الأشخاص الذين يسعون لإنقاص أوزانهم بممارسة التمرينات الرياضية ، ولكن التمرينات الرياضية وحدها لن تجدى إن لم تتبع القاعدة السحرية الأساسية " قلل من مقدار ما تتناوله من طعام " . وبما أن الدهون هي المصدر الأكثر تركيزاً للسعرات الحرارية (تسعة سعرات حرارية فى الجرام الواحد مقابل خمسة سعرات حرارية فى جرام الكربوهيدرات أو البروتين) ، فإن أسهل طريقة لتناول قدر أقل من الطعام هى أن تقلل من نسبة الدهون التى تتناولها . إن شرعت في تقليل نسبة الدهون بينما شرعت فى نفس الوقت في زيادة نشاطك البدني فسوف يبدأ وزنك فى النقصان ، وطالما حرصت على مواصلة اتباع هذا النظام ، أى التقليل من نسبة الدهون وممارسة الرياضة ، فإنك لن تستعيد وزنك . ليس هناك أية ميزة فى فقد عدة أرطال فى وقت سريع باتباع هذا البرنامج ؛ بل إنك فى واقع الأمر إن فقدت وزنك تدريجياً زادت فرصتك فى الاحتفاظ بالوزن المرغوب عندما تنجح في الوصول إليه .

لا تسقط في براثن أنواع الحمية السريعة ، أو الحمية التى تعتمد على تناول البروتين ، وتجنب الكربوهيدرات ، والأقراص السحرية ، والمساحيق ، أو كل حيل إنقاص الوزن الخادعة . حتى إن فقدت بعض الوزن باتباع هذه النظم ؛ فسوف تستعيده كله ثانية . احرص على قراءة الفصل السابع الخاص بإدمان الطعام .

هل يمكن أن تقدم بعض أمثلة لبعض الوصفات قليلة الدهون ، وبعض طرق لتعديل الوصفات ؛ لكى تصبح أكثر فائدة ؟

لقد كنت فى انتظار هذا السؤال ؛ فأنا أقدم من وقت إلى آخر ورش عمل خاصة بالطعام والتغذية ، حيث يسعى المشاركون إلى إعداد بعض

الوجبات سوياً . إليك بعض الوصفات التى توصلنا إليها من خلال ورش العمل :

حساء العدس

أحضر رطلاً واحدًا من العدس الأخضر (العادى) ، وخلصه من كل الحصى والشوائب . اغسل العدس جيداً فى ماء بارد . ضعه فى إناء كبير ، واغمره بالماء البارد إلى أن يتعدى مستوى العدس بحوالى ٦ بوصات ، وأضف ثلث ورقة من نبات الغار مجففة . اغل الماء بالعدس ، وتخلص من الرغوة ، ثم قلل الحرارة ، ودعه كي يغلى على نار هادئة ، وغطه جزئياً إلى أن ينضج العدس ويصبح طرياً . سوف تستغرق هذه الخطوة ما يقرب من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة . أضف ٣ ثمرات جزر كبيرة مقشرة ومقطعة ، وبعض الكرفس المقطع ، وثمرة بصل كبيرة مقطعة إلى نصفين ، ثم إلى شرائح رقيقة . اطهها بعد تغطيتها جزئياً إلى أن ينضج الجزر ، ويصبح طريا . سوف تستغرق هذه الخطوة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة . أضف ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ذى النكهة ، والملح ، والفلفل لإضفاء المذاق ، وكوبين من الطماطم المهروسة ، أو صلصة الطماطم . اتركها تنضج فى إناء مع تغطيتها جزئيا إلى أن يتحول العدس إلى كريمة ناعمة معا سوف يستغرق ما لا يقل عن ساعة كاملة . قلب المزيج من آن إلى آخر ، وأضف الماء المغلى حسب الرغبة لكى تحول دون التصاق المزيج . أضف المزيد من الفلفل حسب الغربة مع قليل من الخل (خل عصير التفاح ، أو الخل البلسمى) . أزل أوراق الغار قبل التقديم .

حساء الميسو

سخن ملعقتين صغيرتين من الزيت فى إناء كبير . أضف ثلاث شرائح من جذور الزنجبيل ، وثمرة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة . اقلها فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق . أضف ثمرتى جزر مقشرة ، ومقطعة إلى شرائح رفيعة وعودين من الكرفس مقطعة إلى قطع رفيعة ، و٤ أكواب من الكرنب المقطع . قلب جيداً ، ثم أضف ٥ أكواب من الماء ، واتركه إلى أن يغلى سريعاً ، ثم

قلل الحرارة ، واتركه على نار هادئة ، وغطه إلى أن ينضج الجزر ؛ لمدة ما يقرب من عشر دقائق . ارفع المزيج من فوق النار . ضع أربع ملاعق كبيرة من الميسو (الميسو هو منقوع حبوب فول الصويا) الأسود ، أو الفاتح ، والمتوافر فى كل محلات الطعام الصحى ، فى وعاء ، وأضف قدرًا قليلا من المرق ، وقلبه جيداً إلى أن تصبح العجينة ناعمة . أضف المزيد من المرق إلى المزيج ، ثم ضعه فى إناء الحساء . اتركه لبضع دقائق . قدمه فى أطباق التقديم مع الكراث الطازج المقطع . قد ترغب فى إزالة الزنجبيل قبل التقديم ، كما يمكنك أن تضيف عدة نقاط قليلة من زيت السمسم المحمص (الأسود) لكل إناء تقديم حسب الرغبة .

حساء الفول الأسود

نظف رطلاً من الفول من كل الوسخ ، والشوائب ، والحصى . اغسله جيداً ، ثم ضعه فى ماء بارد غزير لمدة ٨ ساعات . أضف ثلث ورقة غار مجففة ، واترك الفول إلى أن يغلى . تخلص من الرغوة ، وقلل الحرارة ، واتركه يغلى وهو مغطى جزئياً إلى أن ينضج الفول ، ويصبح طريًا ؛ سوف تستغرق هذه الخطوة ما يقرب من ساعة . أضف ثمرة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح ، وواصل الطهى إلى أن يمتزج البصل بالسائل مما سوف يستغرق ما يقرب من ساعة أخرى . أضف الملح مع بضع ثمرات من الثوم المقطع حتى تضفى نكهة . واصل الطهى مضيفاً القليل من الماء المغلى إن لزم الأمر إلى أن ينضج الفول ، ويصبح طريًا للغاية ، ويشرع فى الامتزاج مع الماء مما سوف يستغرق ساعة إلى ساعتين . تخلص من ورق الغار ، وأغلق الموقد . ضع الفول على دفعات فى الخلاط وصفه ، ثم أضف ملعقتين من مسحوق الخردل الجاف . أضف التوابل حسب الرغبة . أعد تسخينه ، وقدمه مع إضافة أدوات التزيين التى تفضلها .

سلاطة اللوبياء الخضراء

قطع اللوبياء الطازجة إلى شرائح . اطهها فى ماء ساخن لمدة ٥ دقائق ، أو إلى تصبح لينة قليلاً . اشطف اللوبياء بالماء البارد ، ثم صفها جيداً . أضف

ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل المقطعة والمزيج التالى : أضف ٤ ملاعق صغيرة من مسحوق الخردل الجاف ، وملعقة كبيرة من الماء البارد للعجين ، ثم أضف ملعقتين صغيرتين من السكر ، وملعقتين كبيرتين من صوص الصويا قليل الصوديوم ، و ٣ ملاعق كبيرة من خل التفاح ، وملعقتين صغيرتين من زيت السمسم المحمص (الأسود) .

سلاطة البطاطا

اغل البطاطا الحمراء العضوية فى قشرها ، وغطها إلى أن تنضج بدرجة يسهل فيها اختراقها باستخدام سكين حادة . أعد فى هذه الأثناء مزيج التوابل : فى جرة تَسَعُ ١٦ أوقية ، ثم امزج نصف كوب من الخردل الجيد (ديجون أو دوسلدورف) ، ونصف كوب من البهارات الجافة ، ونصف كوب من الخل الأبيض ، و٤ ملاعق كبيرة من مكسبات النكهة ، وزيت الزيتون عالى النقاء ، والملح ، والفلفل لإضافة المذاق . اخفقه جيداً . قم بتصفية البطاطا ، ودعها تبرد إلى الحد الذى يسمح بإمساكها . ثم قشرها ، وقطعها شرائح سميكة فى إناء كبير . أضف قطع البصل النيئ المقطع ، والكرفس المقطع ، والكبر والبقدونس الطازج ، وقطع الشبت الطازج ، وإن أردت يمكنك أن تضيف قطع الخضراوات (الفلفل الأحمر والفجل) . اضبط التوابل . برد المزيج . تكتسب الوصفة أفضل مذاق لها بعد الاحتفاظ بها لمدة ٢٤ ساعة داخل الثلاجة . اللوبياء الطازجة المطهية طهياً خفيفاً (ما يقرب من نصف رطل) تعتبر من بين الإضافات الجيدة التى يمكن وضعها فى النهاية .

توابل السلاطة قليلة الدهون

صلصة الخل : ضع فى الخلاط ؛ ربع كوب من عصير التفاح ، وربع كوب من خل التفاح ، وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج ، وملعقتين كبيرتين من الماء ، وملعقتين كبيرتين من البصل المقطع ، وفصًا أو اثنين من الثوم المقطع ، والقليل من الروز مارى والصعتر ، ونصف ملعقة صغيرة من المردقوش المجفف الكامل ، ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل ، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر ، ونصف ملعقة من الفلفل الأحمر

المحمص (الفلفل الحلو) . اخلط المزيج جيداً ، وأضف الملح لإضفاء النكهة ودعه يبرد طوال الليل .

السمسم : ضع في الخلاط نصف كوب من حبوب السمسم المحمصة (اشتر بذور السمسم النيئة ، وحمصها في إناء جاف على نار متوسطة إلى مرتفعة مع التقليب المستمر) وربع كوب من القرع المقطع المطهو على البخار ٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة من الماء ، و٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج ، وملعقتين صغيرتين من صوص الصويا ، وملعقتين كبيرتين من البقدونس الطازج ، وفص ثوم مهروساً . اخلط المزيج إلى أن يصبح ليناً .

الطماطم : ضع في خلاط عبوة صلصة الطماطم الصغيرة (٦ أوقيات) ، وفلفلاً أحمر كاملاً محمصًا ، أو الفلفل الحلو ، وملعقتين كبيرتين من الخل الأحمر ، وملعقتين كبيرتين من الماء ، والثوم المهروس حسب الرغبة ، وملعقة كبيرة من الريحان المجفف ، وامزج الخليط جيداً .

الكريمة : ضع في خلاط ٦ أوقيات من التوفو المجفف ، وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج ، وملعقة كبيرة من زيت الكانولا ، ونصف ملعقة صغيرة ملح ، وربع ملعقة صغيرة فلفل ، وملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع ، وفص ثوم مهروساً ، وملعقة كبيرة ونصف من خل التفاح . اخلط المزيج جيداً . يمكن استخدامه كأساس لتوابل الجبن الأزرق ، وسلاطة المكرونة ، أو كتوابل تضاف إلى سلطة الكرنب أو غموس . أضف التوابل والمقبلات حسب الرغبة .

(ملحوظة : جرب هذه التوابل على البطاطا المشوية بدلاً من الزبد والقشطة) .

سلاطة المكرونة بالسبانخ

اطهِ رطلاً من المكرونة الجافة (شرائط قصيرة ، شرائط طويلة ، أو ملفوفة على شكل القواقع) حسب إرشادات الطهى . اشطف المكرونة ، وبردها بواسطة الماء البارد ، وضعها فى إناء كبير ، وأضف الكثير من شرائح الكرفس ، وقطع الفلفل الأحمر والأخضر والجزر المبشور ، وقطع الكراث ، وقطع الفجل أو الزيتون أو أى شىء آخر . أضف صلصة السبانخ .

صلصة السبانخ : اغسل رطلين من السبانخ واطهها بالبخار . ضع أوراق السبانخ في إناء ستانلس ستيل كبير بدون إضافة المزيد من الماء ، ثم واصل الطهي ؛ غط الإناء وضعه على نار هادئة إلى متوسطة إلى أن يبدأ في التبخر . أزل الغطاء ، وقلب السبانخ إلى أن تذبل الأوراق ، وتكتسب اللون الأخضر الفاتح . لا تفرط في طهيها . صفها من الماء الزائد ، ثم ضع السبانخ في خلاط الطعام ، مع إضافة كوب من أوراق الريحان الطازجة (المعبأة) ، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون عالي النقاء ، و ٥ فصوص أو أكثر من الثوم المفروم ، وملعقتين كبيرتين من حب الصنوبر ، والملح لإضفاء المذاق . اهرسها جيداً . أضف القليل من جبن البارميجان المبشور حسب الرغبة .

المكرونة بالخضرة

اغمس نصف كوب من الطماطم المجففة في ماء مغلي إلى أن تصبح لينة (١٠ دقائق) ؛ ثم قم بتصفيتها وقطعها واحفظها . ابدأ بطهي رطل من المكرونة الجافة (القواقع ، أو الملفوفة ، أو الشرائط الطويلة إلخ) وأثناء طهيها ؛ أعد الخضرة . استخدم الملفوف ، واللفت ، والشمندر الأخضر ، والسلق ، أو مزيجاً من كل ذلك ؛ بما يقارب رطلاً كاملاً . نظف الخضرة من كل الشوائب الضارة ، أو الجذور ، أو العروق الوسطى . قطع الخضرة إلى شرائح رفيعة . أعد نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (أو أكثر من ذلك لإضفاء المذاق) ؛ ملعقة كبيرة من الريحان الجاف ، وملعقتين كبيرتين من البراعم الخضراء المخللة ، و ٢ - ٤ فصوص من الثوم المفروم . سخن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون المزود بنكهة في مقلاة ، وأضف قطع البصل والفلفل الأحمر . اقله على نار متوسطة السخونة إلى ساخنة مع إضافة القليل من الماء إن لزم الأمر لتجنب الالتصاق . عندما يشرع البصل في اكتساب لون ؛ أضف الطماطم ، وقطع الخضرة ، وقلبها جيداً . اهرس الثوم ، وأضف الريحان ، وقلب المزيد إلى أن تذبل الخضرة تماماً ، وتكتسب اللون الأخضر الفاتح . أضف البراعم الخضراء المخللة مع قليل من ماء التخليل . قم بتصفية المكرونة ، وامزجها بالخضراوات . رشها بقليل من جبن البارميجان المقشر حسب الرغبة .

الكاشا بالخضراوات

انقع حفنة من فطر الشيتاكي المجفف فى الماء الساخن إلى أن يصبح طريًا . تخلص من جذوره . قم بتصفيته ، واحتفظ بماء النقع ، وقم بتقطيع الفِطر إلى شرائح . إن لم تكن حبوب الحنطة السوداء (الكاشا) محمصة ؛ حمصها قليلاً فى مقلاة جافة فوق نار متوسطة مع التقليب المستمر . أضف كوبًا من الحنطة المحمصة مع ٣ أكواب من الماء المغلى (أضف سائل نقع الفِطر) ؛ قلل السخونة ، وأضف جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة ، وثمرة بصل متوسطة مقطعة قطعًا كبيرة والفِطر المقطع . غط المقلاة ، واترك الخليط ينضج على نار هادئة إلى أن يمتص الماء . أضف الملح أو صوص الصويا لإضفاء المذاق .

المكرونة بصوص الكزبرة

اغل ونظف ونق ٤ حزم من الكزبرة الطازجة . قطعها جيداً . سخن ملعقة كبيرة من زيت الكانولا فى مقلاة صغيرة . أضف ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل الطازج المقطع قطعاً رفيعة ، واطهها لمدة دقيقة واحدة . أضف الكزبرة وشوحها إلى أن تكتسب اللون الأخضر الفاتح . قلل درجة السخونة . اطهها جيداً على النار لمدة دقيقة ، ثم استخرجها ، وصبها فوق المكرونة المطهية بعد شطفها جيداً .

القرع الشرائطى

ضع ثمرة قرع شرائطى كاملة فى إناء كبير من الماء (يجب أن يطفو القرع) . اتركها إلى أن تغلى ، ثم قلل السخونة ، وغط الإناء ، واتركه على نار هادئة لمدة ٥٠ دقيقة . إن لم تكن تملك إناء كبيراً بما يكفى لحجم ثمرة القرع ؛ يمكنك وضعها فى الفرن . قطع القرع إلى أنصاف طولية ، وضعه فى إناء فرن يحتوى على كمية تعادل بوصة من الماء . غط الإناء بشرائح الألومنيوم ، واخبزه في درجة حرارة ٣٥٠ فى الفرن لمدة ما يقرب من ٤٥ دقيقة إلى أن يصبح ليناً .

أثناء الطهي ؛ قشر وقطع جزرتين كبيرتين إلى شرائح وسويقتين من الكرفس ، وثمرة بصل كبيرة ، وثمرة فلفل (أخضر أو أحمر ، أو القليل من كل نوع) . سخن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون في مقلاة ، وأضف البصل والجزر ، والقليل من الماء لكي تحول دون الالتصاق . اقل سريعاً فوق نار متوسطة إلى ساخنة لمدة ٥ دقائق ، ثم أضف باقي الخضراوات مع بعض قطع الفلفل الأحمر ، والقليل من الملح حسب الرغبة . اقل المزيج سريعاً مع التقليب المستمر إلى أن تصبح الخضراوات لينة قليلاً بصعوبة ؛ مما سوف يستغرق ما يقرب من ١٠ دقائق . أضف عبوة كبيرة من الطماطم المهروسة (٢٨ أونس) والريحان والمردقوش وبعض التوابل لإكساب المذاق . أضف من ٢ إلى ٥ فصوص من الثوم . اطه المزيج على نار هادئة بدون غطاء لمدة ١٥ دقيقة . وفي هذه الأثناء قشر ثلاثة أرباع رطل من الموتزاريلا قليل الدسم ، وأعد نصف كوب من جبن البارميجان المقشر .

استخرج القرع من الإناء أو الفرن ، واتركه يبرد إلى أن تنجح في التحكم فيه . إن كان كاملاً ؛ قطعه نصفين بالطول ، ثم استخرج البذور بملعقة ؛ وتخلص من كل الماء الزائد في اللحم . استخرج اللحم ، وقطعه إلى شرائح باستخدام أداة هرس البطاطا ، أو ظهر ملعقة كبيرة . امزج القرع جيداً مع الخضراوات ، وأضف نصف الكمية في قاع إناء خبيز كبير . ضع نفس مقدار الجبن فوقه ، ثم ضع باقي القرع وباقي الجبن . اخبزه لمدة ٣٠ دقيقة ، أو إلى أن يسيح الجبن ، ويكتسب لوناً بنيًا خفيفاً . اتركه يبرد لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق قبل التقديم .

الفاصوليا الحريفة

نق رطلاً من فاصوليا الأناسازي من كل الحصى والوسخ أو المواد الغريبة . اغسلها جيداً ، وانقعها في إناء كبير من الماء البارد لمدة ٨ ساعات . تخلص من الماء . واشطف الحبوب ، وغطها بالماء البارد ، ثم اغلها . تخلص من الرغوة ، وقلل السخونة ، واتركها تنضج ببطء مع تغطية الإناء جزئياً إلى أن تصبح الحبوب طرية ؛ مما سوف يستغرق ساعة كاملة . أضف البصل بعد تقطيعه إلى شرائح ، وملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار . واصل الطهي إلى

أن يصبح البصل طريًا . وفى هذه الأثناء سخن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون فى مقلاة . أضف ثمرتين بصل مقطعة شرائح ، وثمرتين من الجزر ، وأى نوع آخر من أنواع الخضراوات حسب رغبتك (نصف رطل من الفِطر ، أو ثمرتى فلفل مقطعتين على سبيل المثال) . شوح الخضراوات على نار متوسطة إلى حامية مع إضافة الماء كلما لزم الأمر إلى أن تكتسب الخضراوات بعض الطراوة . أضف الملح لإضفاء نكهة مع ملعقة صغيرة من الكمون ، وملعقة صغيرة من المردقوش الكامل ، و ٥ فصوص أو أكثر من الثوم المهروس ، والفلفل الأحمر الحار لإضفاء المذاق ، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو . واصل الطهى لمدة ٥ دقائق ، ثم أضف المزيج إلى الفاصوليا مع عبوة كبيرة (٢٨ أوقية) من الطماطم المهروسة . اطه الخليط على نار هادئة لما لا يقل عن ساعة أخرى إلى أن يشرع فى الذوبان فى السائل . اضبط التوابل ، وأضف القليل من الخل (خل التفاح) حسب الرغبة ، وصوص التباسكو إن كنت تحب النكهة الحريفة .

العدس الوردى بالكارى

أحضر رطلاً من العدس الوردى ، ونظفه من أى وسخ أو حصوات أو أى مواد غريبة ؛ اغسل العدس فى ماء بارد ، وضعه فى إناء مع ما يكفى من الماء البارد ، وغط الإناء جيداً . اتركه إلى أن يغلى ، وقلل السخونة ، ثم واصل الطهى فى إناء مغطى جزئياً إلى أن يصبح العدس مزيجاً سميكاً (ما يقرب من ساعة) . وفى هذه الأثناء سخن ملعقة كبيرة من زيت الكانولا فى مقلاة ، وأضف كوبين إلى ثلاثة أكواب من الخضراوات المقطعة (البصل والجزر والكرفس والكرنب وأى نوع آخر حسب الرغبة) مع إضافة القليل من الماء . غط الإناء واطهه على البخار إلى أن تصبح الخضراوات لينة بعض الشىء . أضف مسحوق الكارى (أو مزيجك الخاص من التوابل الهندية) لإضفاء المذاق مع فصين إلى أربعة من الثوم المهروس ، وملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل المقطع ، والملح أو صوص الصويا لإضفاء المذاق . اتركه ينضج على نارد هادئة إلى تصبح الخضراوات لينة ، أو إلى أن تنضج ، ثم أضف العدس . اضبط

التوابل ، واترك المزيج ينضج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ؛ لكى تمتزج النكهات المختلفة مع بعضها البعض . قدم الوصفة مع الأرز .

خبز الذرة

سخن الفرن حتى درجة حرارة ٤٢٥ درجة . انخل فى إناء كبير كوبين من دقيق الذرة (العضوى ؛ وليس منزوع البراعم) ، وكوبين من الدقيق الأبيض غير المعالج ، ونصف ملعقة صغيرة من الملح . و٤ ملاعق صغيرة من مسحوق الخبز (الذى لا يحتوى على الألومنيوم) ، وثلث إلى نصف كوب من الفراكتوز (المتوافر فى متاجر الطعام الصحى) . أضف إلى المزيج كوبين ونصفًا من الماء المغلى المزود بملعقتين كبيرتين من زيت الكانولا . قلب المزيج لكى تمزج كل المكونات ؛ ولكن لا تفرط في التسخين . أضف كمية من الماء الساخن إن لزم الأمر لكى تعد مخيضاً خفيفاً . صب المخيض فى مقلاة حديدية . (سخن المقلاة فى الفرن ، وأضف بعض الزيت ، وسخنه قليلاً قبل الاستخدام) . يجب أن يتصاعد الرذاذ من المخيض عند إلقائه فى المقلاة . اخبزه لمدة ٣٠ دقيقة .

فطائر المافن بنخالة الشوفان والتفاح

سخن الفرن إلى ٣٢٥ درجة . سخن صفيح إعداد فطائر المافن بإضافة قليل من الزيت . قشر واستخرج قلب ثمرتين كبيرتين من التفاح الأخضر ، وقطعها قطعاً كبيرة . نحها جانباً . فى إناء مزج ؛ انخل دقيق القمح الكامل ، وكوبًا من الدقيق الأبيض غير المعالج ، وكوبًا وربعًا من نخالة الشوفان ، وملعقتين صغيرتين ونصفًا من مسحوق الخبز ، وملعقة صغيرة من القرفة ، ونصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب . أضف عبوة (١٢ أوقية) من عصير التفاح المجمد النقى المركز الذائب ، والتفاح المقطع ، وكمية كافية من الماء (ما يقرب من كوب ماء) لإعداد مخيض خفيف . امزج المكونات جيداً إلى أن تصبح لينة . قسم المخيض إلى ١٢ قالباً للمافن ، واخبزها إلى أن تكتسب اللون البنى الفاتح ؛ تستغرق هذه الخطوة ما بين ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة . استخرج المافن من الأكواب وهى مازالت ساخنة .

حلوى الموز بالكاكاو المجمدة

قشر ٤ ثمرات موز شديدة النضج ، وضعها فى الخلاط مع إضافة ٤ ملاعق صغيرة من مسحوق الكاكاو غير المحلى . أضف ملعقة صغيرة من مستخرج الفانيليا الخالص . أضف بضع ملاعق كبيرة من عصير الفاكهة السكرية حسب الرغبة . صب المزيج فى أكواب منفصلة ، أو فى أوان صغيرة ، وجمدها إلى أن تصل إلى حد التجميد .

برجاء تجربة كل هذه الوصفات ، والتعديل فيها حسب رغبتك . لقد توصلت إليها من خلال التجربة ؛ وأنا أحثك على استخدامها كنقاط انطلاق لتجربتك الخاصة .

أرجوك امنحنى بعض المقترحات لمزيد من القراءات فى مجال الغذاء والصحة .

Eat more , Weigh Less (New York , Harper Collins , 1993
(من تأليف " دين أورنيش " وهو يحتوى على ٢٥٠ وصفة قليلة الدهون لعدد من رواد فن الطهى .

Laurel's Kitchen : A Handbook for Vegetarian Cookery and Nutrition (Berkeley, Calif : Nilgiri Press, 1976) شارك فى تأليفه كل من " لوريل روبرتسون " و " كارول فليندرس " و " برونوين جودفرى " ، وهى عبارة عن مجموعة جيدة من الوصيات الأساسية المزودة بجداول غذائية ممتازة وشرح خاص بالعناصر الغذائية ، ولكن المعلومات المذكورة عن الدهون فى الكتاب ليست معاصرة ؛ لذا فإن الكتاب يفرط فى استخدام الزيوت العديدة غير المشبعة .

Jane Brody's Good Food Cookbook (New York: Banatam , 1987)
إنه دليل جيد للغذاء منخفض البروتينات ؛ مرتفع الكربوهيدرات مع

شرح مستفيض للعناصر الغذائية . يمكن تقليل المحتوى الدهنى للعديد من الأطباق بدون أن تفقد نكهتها .

Diet for a New America (Walpole, N.H: Still-point , 1987) من تأليف " جون روبنز " ، إنه يحمل اتهاماً دامغاً لطريقة تناول الغذاء الشائعة . إنه يوثق كل الأخطاء مع التنويه إلى الإفراط فى تناول الأطعمة الحيوانية بما فى ذلك طريقة تربية مثل هذه الأنواع من الأغذية الحيوانية مع بيان تأثيرها على صحتنا ، وعلى البيئة من حولنا . تتسم كتابة " روبنز " بقدر من التعصب في بعض الأوقات ؛ ولكن الحقائق تتحدث وتكشف عن نفسها .

The Food Pharmacy (New York : Bantam , 1988) : من تأليف " جون كاربر " ، وهو كتاب قيم يحمل الكثير من الحقائق حول التأثير الإيجابى لبعض أنواع الطعام على الصحة . المعلومات التى يحملها الكتاب دقيقة ؛ كما أن الكتاب يعتمد على مجموعة من المراجع الموثقة .

Food – Your Miracle Medicine ؛ أيضا من تأليف " جون كاربر " (New York : HarperCollins, 1993)- وهو كتاب أكثر حداثة زاخر بالكثير من المعلومات الجديدة المفصلة . يؤيد الكتاب بشدة إضافة المزيد من أحماض أوميجا ـ ٣ الدهنية إلى الغذاء ، ويحث على تناول المزيد من الأسماك ، والفاكهة ، والخضراوات ؛ وذلك من خلال طرح للجداول الخاصة بذلك .

Your Defense Against Cancer (New York : Harper & Row , 1988) ـ من تأليف " هنرى دربر " ، وهو يحتوى على جزء مؤلف من ١٠٠ صفحة يحمل عنوان " عامل الغذاء " يحتوى على مواد مفيدة وغنية .

Health & Fitness Excellence Houghton Mifflin , 1989 من تأليف " روبرت . كيه . كوبر " ، وهو يحتوى على جزء جيد بعنوان (الصحة الغذائية) كجزء من خطة شاملة لتحسين الصحة .

Transition to Vegetarianism (Honesdale, Pa : Himalayan International Institute , 1987) من تـأليف " رودولـف بـالنتين " يعتمد على تقاليد ومبادئ اليوجا الهندية ؛ وبالتالى فهو منحاز لمنتجـات الألبان بما فى ذلك الزبد ، كما أنه يعتبر دليلاً نافعًا لكل من يرغب فـى الابتعاد عن النظم الغذائية الحيوانية .

Much Depends on Dinner (Toronto : McClelland and Stewart, 1987) من تأليف " مارجريت فيسر " ، وهو يحتـوى علـى معلومات ممتازة عن الملح فـى الفصـل الثـانى " الملـح : الصـخرة القابلـة للأكل " . إنه كتاب يحتوى على معلومات رائعة .

٣

ما الذى يجب أن تشربه ؟

من بين الأسئلة التى أطرحها دائماً على مرضاى للتعرف على تاريخ نمطهم ، وعاداتهم الغذائية : " هل تشرب الماء ؟ " وتأتى الإجابة من معظم الأشخاص " ليس بقدر ما ينبغى " ؛ مما دفعنى إلى كتابة اختصار لهذه الإجابة فى مذكراتى كالتالى : " لبمى " . على الأقل هؤلاء الأشخاص يدركون جيداً أنهم ينبغى أن يشربوا الماء .

أنا لا أعرف شرابًا آخر يتمتع بالميزات الرائعة التى يتمتع بها الماء . كما أن متعة تناول ماء الشرب البارد النقى فى يوم قائظ عند الشعور بالعطش هى متعة لا تضاهيها متعة أخرى . ربما أشعر أنا بهذا التقدير الخاص للماء ؛ لأننى أعيش فى الصحراء ؛ حيث يكون الجو أحياناً شديد السخونة والجفاف . إننى أحمل الكثير من الذكريات الحية المتمثلة فى عودتى إلى بيتى بعد رحلة تسلق مرتفعات فى يوم حار ، وتناول أكواب الماء الشهية الواحد تلو الآخر مما كان يشعرنى بسعادة غامرة . كما أننى اعتدت دائماً على السباحة فى مياه جداول وينابيع المرتفعات فى الأيام الساخنة ؛ حينما كان يتدفق دفع الماء المثلج فوقى وبداخلى .

هل أنا بحاجة لأن أخبرك لماذا يعد تناول كمية كبيرة من الماء الجيد كما هو الحال بالنسبة للطعام الجيد ؛ من أساسيات الصحة ؟ باختصار ؛ يمكن القول بأنه من بين الأنشطة الأساسية لنظم الترشيح الذاتية للجسم هو ترشيح الدم ؛ وهو العمل الذى تقوم به الكلى فى المقام

الأول بقليل من المساعدة من آلية العرق . إن الكلى تعد بمثابة مشرحات معقدة ، وسحرية عالية الكفاءة ؛ تتوارى أمامها فى خجل كل أدوات الاستفزاز المستخدمة فى علاج مرضى الفشل الكلوى . يعتبر القلب والدم والكلى وحدة وظيفية واحدة تعمل بشكل دائم على تنقية وتنظيف نفسها مع طرد كل المخلفات السامة الناجمة عن التمثيل الغذائى ، والفضلات الناجمة عن تكسر المواد الضارة التى تقتحم أجسادنا بشكل أو بآخر . إن **نظام التنقية هذا يمكن أن يعمل بكفاءة فقط إن كان حجم الماء المتدفق كافياً للتخلص من الفضلات . إن الجفاف هو أكبر تهديد لعملية تنقية الدم ، وهو أكثر الضغوط التى تكبل الكلى . الكثير من الأشخاص يكونون فى حالة جفاف بسيط إلى متوسط فقط ؛ لأنهم ينسون تناول السوائل ، أو لأنهم يتناولون مشروبات تجهد المرشحات أكثر مما تفيدها وتساعدها .**

إن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل ناجمة عن عدم تناول كميات كافية من الماء هم الأشخاص الذين يعانون من السخونة ، أو العدوى ، أو الإسهال ، أو مشاكل الجهاز البولى (بما فى ذلك أمراض المثانة والبروستاتا) أو الربو ؛ أو الذين يتعاطون العقاقير ، أو أى شخص يبذل جهداً ، أو يمارس نشاطاً بدنياً قاسياً وخاصة فى المناخ الحار . ولكن باقى الأشخاص قد لا يعانون بشكل مباشر من نقص الماء ، ولكننا بالقطع عندما لا نتناول كمية كافية من الماء نمنع منقيات الدم من العمل بالحد الأقصى من الكفاءة ؛ مما يزيد من فرص إصابتنا بالأمراض فى المستقبل .

ولكن ما كمية الماء الذى يجب أن نشربه ؟ المنتجع الصحى الذى كنت أعمل فيه من قبل كان يضع إشارات فى كل مكان لتذكير النزلاء بوجوب تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً ، أى ما يقرب من ربعى جالون من الماء ، أو ما يقرب من لترين . إن هذه الكمية من الماء سوف تبدو مستحيلة بالنسبة للشخص الذى لا يحب شرب الماء . وأنا أرى أنك لا يجب أن تفرض على نفسك تناول كل هذا الكم من الماء ؛

ولكننى أنصحك بأن تحاول تناول ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل يوميًا على أن يتألف معظمها من الماء . إن معظم أنواع المشروبات التى يتناولها الناس على مدى اليوم يتعدى أثرها السلبى أثرها الإيجابى . إن المشروبات الكحولية هى مشروبات مدرة للبول ، كما أنها تعتبر من مهيجات الجهاز البولى ؛ فهى تحفز فقد السوائل من خلال عرقلة هرمون الغدة النخامية الذى يساعد على احتباس الماء . كما أن المشروبات التى تحتوى على الكافيين (القهوة والشاى والكولا) تعتبر هى الأخرى من مدرات البول ، ومن مهيجات الجهاز البولى . أما عصائر الفاكهة فهى مصدر سكر مركز يجب أن تمتنع عن الإكثار من تناولها ، أو الإقلال من عدد مرات تناولها . أما اللبن فهو أحد المصادر الغذائية للبروتين ، والذى يمكن أن يكبل الكلى بالضغوط أكثر مما يساعدها ، خاصة إن كنت تتناول بالفعل طعاماً زاخراً بالبروتين .

إن بدا لك الماء الخالص غير جذاب ؛ جرب أنواع الشاى الساخن ، أو المثلج الخالى من الكافيين ، أو أنواع المياه المعدنية المتعددة سواء المزودة أو غير المزودة بنكهة (ولكن الخالية من السكر) ، أو الماء الفوار مع القليل من عصير الفاكهة . إن كان تناول كوب كامل من السائل يبدو لك ثقيلاً أو يشعرك بالانتفاخ ؛ تناول كميات صغيرة من السائل على عدد مرات أكثر . فكر فى الاحتفاظ بزجاجة شراب ، واحملها معك بشكل دائم ؛ بحيث يتسنى لك تناول السوائل فى سيارتك أو فى مكتبك . وسواء كنت تشرب السائل مع الوجبات ، أو بين الوجبات فهذا لا يشكل فارقاً . بدلاً من التركيز على عدد أكواب السائل التى يمكنك تناولها ؛ فقط تذكر أنك يجب أن تكثر من تناول السوائل مع زيادة كميتها إن كانت ساخنة ، أو عندما تكون فى حالة نشاط ، أو عند تصبب العرق . احرص دائماً على الإكثار من تناول الماء فى حالة المرض .

من بين أحد المؤشرات التى سوف تدلك على زيادة كمية الماء الذى تتناوله ؛ مراقبة عدد مرات التبول . يجب أن تلاحظ هذه الزيادة من خلال زيادة عدد مرات التبول . انظر إلى هذا باعتباره إشارة إلى أنك تحفز منقيات الدم لديك ، وكذلك المرشحات ، وليس باعتبار ذلك مصدر إزعاج . كما أن لون البول نفسه يجب أن يكون أفتح عند تناول كمية أكبر من الماء . إن كان البول قليلاً وداكن اللون ؛ فهذا يعنى أنك لا تتناول كمية كافية من الماء .

كنت أتمنى لو كان بوسعى أن أنهى هذا الفصل بالاكتفاء بالتنويه إلى وجوب تذكيرك بتناول كمية أكبر من الماء ، والاحتراس من تكبيل كليتك بخطر الجفاف . ولكن للأسف ؛ هناك تحفظ بالغ الأهمية . لقد حثثتك على تناول المزيد من الماء ، ولكن من النوعية الجيدة ، وهو ما أصبح سلعة شحيحة نادرة .

على مدى العشرين عامًا الماضية اتضح الكثير من الحقائق التى تثبت مدى خطورة الماء الذى نتناوله سواء ماء الصنبور المستمد من الآبار أو الخزانات العامة ، أو المستمد من الجداول المائية ، أو البحيرات ، أو ماء الزجاجات . فى الماضى القريب ؛ كانت هناك الكثير من الأمراض الشائعة التى تنتقل عن طريق الماء ، والتى مازالت موجودة فى الكثير من أنحاء العالم . فى الجزء الذى نعيش فيه من العالم هناك الكثير من الضوابط التى فرضت على المصادر المائية ، والتى جنبتنا مخاطر الإصابة بالأمراض الناجمة عن الجراثيم التى تعيش فى الماء ، ولكنها لم تحمنا من التلوث الناجم عن الملوثات السامة التى يحتوى عليها الماء . إن كمية العناصر الكيميائية كبيرة ، كما أنها فى حالة تزايد . القليل منها ينبع من المصادر الطبيعية ، ولكن معظمها قد شق طريقه فى مائنا من المخلفات الناجمة عن الصناعات البشرية والزراعة . إن المخلفات الصناعية التى تلقى فى البحيرات والأنهار كثيراً ما تنتقل إلى ماء الشرب ؛ كما أنها تتسرب أيضاً من صهاريج صرف النفايات ، وآبار

البترول ، والنفايات الأخرى . إن النفايات السامة المتفشية فى التربة يمكن أن تتسرب إلى المياه الجوفية ، والطبقة الصخرية الجوفية الكبيرة التى تغذى العديد من آبارنا المائية . إن العديد من العناصر الكيميائية والعقاقير والسموم المستخدمة فى أغراض الزراعة تصل إلى المياه الجوفية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر عن طريق المخلفات ، أو الفضلات الحيوانية ، كما أن الأمطار الحمضية الناتجة عن الملوثات الصناعية التى تلوث غلافنا الجوى تلوث سطح الماء بسرعة ، وتلوث المياه الجوفية ؛ ولكن ببطء ، كما أن المعادن السامة يمكن أن تتسرب من الأنابيب إلى المياه المتدفقة خلالها .

إن محطات تنقية المياه مازالت تصب تركيزها على تنقية الماء من الأمراض باعتبارها الهم الأكبر ، وتتجاهل التلوث الكيميائى . حتى أكثر طرق التنقية شيوعاً التى تعتمد على إضافة الكلور تعتبر طريقة غير مناسبة بل وربما خطيرة ؛ بما أن الكلور يعتبر من الغازات بالغة الخطورة التى تفرز منتجات ثانوية سامة يطلق عليها اسم ترايهالوميثان ، أو (THMs) والمعروفة بتسببها للسرطان ، وتشوهات الجنين . كما يعتقد أيضاً أن الكلور يلعب دوراً محتملاً فى الإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية . هناك تقنية رائعة تستخدم لتنقية الماء ، وهى تعتمد على الأوزون ، أحد أشكال الأكسجين النشط ؛ بدلاً من استخدام الكلور . يتكسر الأوزون إلى أكسجين مما لا يخلف أى مذاق غير محبب مثل الكلور ، كما أنه ربما يكون أقل تكلفة ، ومع ذلك فإنه نظراً لارتفاع تكلفة تغيير الأنظمة ؛ تسعى مصادر تنقية الماء إلى التصدى لنظام الأوزون الجديد ، كما أن هناك تصدياً آخر أيضاً ضد تقنية جديدة للتنقية باستخدام الهواء ، والتى يطلق عليها أيضاً اسم التهوية عن طريق الأبراج ؛ حيث يتدفق الماء إلى أسفل عن طريق ممرات من الهواء المتدفق من أسفل الأبراج . يعمل هذا النظام على طرد كل المركبات العضوية الطيارة لمعظم السموم الملوثة لمياه الشرب .

هب الكونجرس والهيئات التشريعية بالولايات المتحدة مؤخراً فقط إثر الضغط السياسى الذى يحث على حماية المواطنين ؛ وتم إصدار قوانين فى محاولة لتحسين نوعية ماء الشرب . إنها قوانين ليست صارمة بما يكفى ، كما أنها لا تطبق بشكل كاف ، وربما يرجع ذلك إلى الضغوط الهائلة التى يفرضها رجال الصناعة القائمون على تنقية الماء مما أحبط كل الجهود ، وحال دون تطبيق القوانين بدرجة كافية . إن الحل الوحيد طويل المدى لهذه المشكلة هو انخراط المزيد من الأشخاص فى الحركة السياسية لضمان الحفاظ على الماء الذى نشربه .

ولحين حدوث ذلك ؛ يجب أن تعرف بعض الأخطار الشائعة لماء الشرب ، وكيف يمكن أن تحمى نفسك منها . دعنا نبدأ بالكلور والرصاص ؛ أحد أكبر عوامل الخطورة المثيرة للقلق . إن الكلور هو واحد من بين عدد من القليل من الملوثات التى يمكن أن تشمها وتتذوقها . وأنا لا أستطيع أن أستوعب الآن كيف تواءم الناس مع هذا المذاق ؛ ولكن بما أننى نشأت على تناول ماء الشرب فى فيلادلفيا ؛ وهى المدينة التى اشتهرت بمذاق مائها المفعم بالكلور ؛ فإننى أفترض أننى أعرف كيف اعتاد الناس على هذا المذاق ؛ إنهم ببساطة تعودوا عليه فأصبح مستساغاً . بما أن تعتاد مذاق ماء الشرب النقى ؛ سوف تعجز عن تحمل الكلور مهما كانت نسبته ضعيفة .

يمكنك أن تقلل من نسبة الكلور فى الماء باستخدام طريقتين غاية فى البساطة : أولاً اترك الماء فى إناء غير مغطى ، أو حاوية واسعة الفم لعدة ساعات . إن الكلور مادة طيارة ، وسوف يتبخر شيئاً فشيئاً فى الهواء ، والطريقة الثانية هى أن تقلب الماء فى خلاط غير مغطى لعدة دقائق . إنها نسخة منزلية من عملية التنقية باستخدام الهواء التى أشرنا إليها . إن كان ماء الصنبور مزودًا بالكلور ؛ فحاول بدلاً من تقليل المادة المضرة أن تقدم على تناول شىء آخر كشراب ، أو تقتنى مرشحًا منزليًا للماء لكى يزيل هذا الغاز ، وكل المنتجات الناجمة عنه من الماء .

(سوف أناقش هذا الموضوع الخاص بنظم التنقية بعد قليل) ، أما البديل فهو شراء الماء المعبأ فى زجاجات ؛ ولكن هذا يفرض مجموعة كاملة أخرى من المشاكل .

بادئ ذى بدء ؛ الماء المعبأ يكون باهظ الثمن . أى إنه ليس من المنطقى أن تتكبد كل هذه التكلفة لشرائه فى الوقت الذى سوف تستفيد فيه . ثانياً ؛ ليس هناك ما يضمن أن الماء المعبأ يعتبر من نوعية جيدة . إن " المياه المعدنية " معفاة من القوانين الفيدرالية ؛ فقط الماء المعبأ فى زجاجات الذى يباع فى الأسواق التابعة للولايات هو الذى يخضع لضوابط مياه الشرب الفيدرالية والتى كما سبق وأشرت ليست كافية . يجب أن تتوخى الحذر أيضاً عند شراء " ماء الينابيع " ؛ أى ينبوع هذا الذى نبع منه الماء ؟ وهل هناك ما يضمن أن هذا الماء لم يتعرض للتلوث ؟ بما أن معظم المياه السطحية والمياه المعدنية فى بلادنا أصبحت الآن ملوثة بجزيئات عضوية سامة ـ وهو ما ينطبق تماماً على المناطق الحضرية والمناطق الريفية ـ فهذا يعنى أن ماء الينبوع لن يكون مضموناً إلا إن ضمن لك المصنع أنه قد أجرى تحليلاً يؤكد سلامة الماء ، وخلوه من التلوث .

إن معظم أنواع المياه المعبأة فى زجاجات ما هى إلا ماء الصنبور بعد تعرضه لعملية تنقية ، وكما سوف أشرح فيما يلى فإن الطرق المتنوعة لتنقية الماء تفيد وتضر أيضاً فى إزالة أنواع الملوثات المختلفة ، ومن بين مصادر التلوث غير الواضحة الزجاجات نفسها ؛ فقد تكون مطابقة ، أو غير مطابقة للشروط الصحية . إن الزجاجات البلاستيكية اللينة ، ذلك النوع الذى يباع فى الأسواق ، والذى يتراوح حجمه ما بين نصف لتر إلى اثنين جالون يمكن أن يتسرب إليه مذاق البلاستيك ـ أى جزيئات البلاستيك ـ بعد تسربها إلى الماء . عندما أقود سيارتى لمسافات طويلة أشترى جالونات الماء ؛ لكى أحتفظ بها فى السيارة ، ويكون الماء عادة قد تعرض لمعالجة عن طريق الماء المقطر بالبخر ، والذى أعتقد أنه أفضل

ما يباع من أصناف الماء فى الأسواق . إن هذا الماء يكون عادة أكثر نقاء من ماء الينابيع ، أو الماء المعروف والأكثر شيوعاً الذى نقى بطريقة التبادل الآيونى التى سوف نصفها فيما يلى . أتمنى لو كان هذا الماء متوافراً فى عبوات زجاجية .

إن الماء المعبأ يجب أن يكون خالياً من الكلور والصوديوم ، ويجب أن يكون مذاقه جيداً . وقد نشرت مجلة كونسيومر ريبورت (يناير ١٩٨٧) نتائج الدراسات التى أجريت على خمسين نوعاً من الماء المعبأ فى زجاجات ، ويمكنك التحقق فى هذا الصدد بتفصيل عن طريق المكتبة إن كنت تفكر فى شراء ماء معبأ بشكل دائم . لا تشتر الماء من أى منتج للماء المعبأ لا يمنحك النتائج الخاصة باختبار التلوث الكيميائى ، ومحتوى المعادن الثقيلة فى الماء والصوديوم ، والمنتجات الثانوية للكلور إن كان الكلور قد استخدم كمبيد للجراثيم . لا تشتر الماء من أى منتج للماء لا يفصح عن مصدر الماء ، وطريقة التنقية المستخدمة .

الرصاص هو المعدن الثقيل الذى يتوافر عادة فى ماء الشرب ، وتعتبر أنابيب المياه هى المصدر الرئيسى لهذه المادة السامة ؛ وقد استمدت الإنجليزية كلمة أنابيب مياه أو " plumbing " من الكلمة اللاتينية " plumum " بمعنى الرصاص ، وهذا هو سبب إطلاق الرمز الكيميائى " Pb " على الرصاص . على مدى العصور تدفق الماء عبر الخزانات إلى صنابير المطابخ بواسطة أنابيب الرصاص ، وحتى عندما كانت المواسير النحاسية أو المغلفة تستخدم كانت الوصلات تصنع من الرصاص . إن الرصاص يكون ساماً بشكل خاص للأجنة وصغار الأطفال . كما أنه يبطئ النمو ، ويضر بالجهاز العصبى ، ويقلل الذكاء ، ويمكن أن يسبب تخلفاً عقلياً حاداً يمكن أن يؤدى إلى الوفاة . أما عند الكبار فيمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم ، ويضر بالعديد من الأعضاء . إن نسبة الرصاص المطلوبة لإحداث هذا الضرر ليست نسبة كبيرة . إن كان ماء الشرب الذى تتناوله يحتوى على أكثر من ١٠ أجزاء فى البليون من

الرصاص فسوف يضع ما يكفى من هذا المعدن فى دمك لكى يؤذيك . وقد حظرت القوانين التى صدرت مؤخراً استخدام الرصاص فى تصنيع المواسير وإصلاح المواسير ؛ ولكن هذا لا يفيد بحال كل مواسير الرصاص الموجودة بالفعل . يجب أن تكتشف المادة التى صنعت منها المواسير التى تمدك بالماء ، ويجب أن تجرى اختباراً لمحتوى الماء من الرصاص . أو فقط احرص على اقتناء نظام تنقية منزلى لإزالة الرصاص والنحاس ، وأنواع المعادن الأخرى .

تتحدد نسبة تسرب المعدن فى المواسير والموصلات بنسبة التآكل التى يسببها الماء أثناء تدفقه عبر المواسير ، ومدى سخونة الماء ، وفترة بقائه فى المواسير . تعتمد نسبة تآكل الماء على الكيمياء المكونة له ، ودرجة الحموضة ، أو القلوية ، والمعادن المذابة بداخله . وكلما قل عدد المعادن فى الماء ، زاد عدد ما تحمله وزادت قدرته على التآكل ، ولكن الأمر المثير للسخرية هو أن بعض أنواع المياه المعدنية يكون أكثر تآكلاً للمواسير من الماء غير النقى فقط ؛ لأنه يستطيع أن يحمل نسبة أكبر من المعادن المذابة ، ولعل هذا هو أحد المبررات التى تدفعنا إلى معارضة تركيب المرشح عند النقطة التى يتدفق منها الماء إلى المنزل ؛ حيث يفضل أن يوضع المرشح عند نهاية الماسورة بالقرب من الصنبور .

إننى أنصح دائماً باتخاذ احتياطين للحد من فرص تسرب الرصاص داخل الجسم ، وغيره من ملوثات المواسير فى الماء الذى تستخدمه . أولا ؛ دع الماء يجرى من الصنبور على مدى ثلاث إلى خمس دقائق فى الصباح والمساء ، أو فى أى فترة عدم استخدام قبل استخدام الماء للشرب أو الطهى . سوف تخلصك هذه الطريقة من الماء الأكثر تأثراً بالمواسير . ثانياً ؛ تجنب تماماً استخدام الماء الساخن من الصنبور مباشرة للطهى ، أو لإعداد الشاى . إن الماء الساخن يلتقط الشوائب ، ويحتفظ بها بسهولة تفوق كثيراً الماء البارد ، فضلاً عن أنه بقى لفترات طويلة فى خزانات السخان ، والتى تكون فى أغلب الأحوال غير نظيفة بشكل

كاف من الداخل . إن ماء الصنبور الساخن لا يناسب الاستهلاك البشرى مهما اختلفت نوعية المواسير .

مع تزايد المخاوف من سلامة ماء الشرب ؛ ازدهرت صناعة الماء المعبأ ، كما أن مرشحات المياه المنزلية قد ازدهرت هى الأخرى . إننى أنصح العديد من مرضاى باستخدام مرشحات المياه المنزلية كما أننى أستخدمه شخصياً ؛ ولكننى أحثك على عدم اقتنائه بدون تحقق جيد ؛ حيث إن المرشحات تختلف فيما بينها اختلافاً بيناً من حيث الجودة والكفاءة والسعر ، ونوع الترويج الخاص بكل منها . ربما يجدر بك أن تجرى اختباراً للماء ؛ لكى تتحقق من نسبة الشوائب بداخله ، وما إن كنت بالفعل بحاجة إلى نظام ترشيح منزلى للماء . إن هيئات الصحة المحلية والتابعة للولايات سوف تكون فى أغلب الحالات على استعداد لإجراء اختبارات منزلية مجانية للكشف عن التلوث البكتيرى ، ولكن هذا ليس هو مصدر القلق الذى يؤرق معظمنا ؛ فلكى تتحقق من المواد السامة يجب أن تجرى اختباراً فى معمل خاص . إن اختبار مجموعة السموم والملوثات التى يحتوى عليها الماء يمكن أن يتكلف ما يزيد عن ١٠٠ دولار .

يجب أن تتحقق جيداً من أنواع نظم تنقية الماء المختلفة المتوافرة ، وثمن كل منها ، وطريقة صيانتها . ضع فى اعتبارك أيضاً عدد مرات التغيير اللازمة للمرشحات ، والأغلفة المعدنية ، وكم تبلغ تكلفة هذه التغييرات ، وما إن كان بوسعك أن تجريها بنفسك . وبالرغم من أن هناك العديد من أنواع أجهزة التنقية الهوائية التى طورت ، فإن هذا النوع مازال أكثر ملاءمة للاستخدام التجارى واسع النطاق إلى الآن . إنه إحدى الوسائل الممتازة للتخلص من كل المركبات العضوية الطيارة التى تعتبر من بين الملوثات الكيميائية الشائعة الناجمة عن النفايات الصناعية . إن معظم هذه المركبات يكون ساماً وضاراً بالحمض النووى . إن التنقية باستخدام الهواء قد لا تتخلص من المعادن الثقيلة والجراثيم

بشكل جيد ؛ ولكن يمكن الجمع بينها وبين أنظمة أخرى للترشيح والتنقية من الجراثيم ، فضلاً عن أن هذه الطريقة يجب أن تطبق على نطاق أكثر اتساعاً لحماية مصادر المياه العامة .

أما بالنسبة للاستخدام المنزلى ؛ فهناك خمسة نظم لتنقية الماء أصبحت متوافرة الآن . لن أتحدث كثيراً عن أدوات التنقية التى تستخدم الأشعة فوق البنفسجية ؛ فقد صممت لقتل الكائنات المجهرية التى يمكن أن تعيش فى الماء ، ولكنها لا تملك أى تأثير على الملوثات الكيميائية . من بين الطرق القديمة الأكثر فعالية فى التخلص من كل المواد غير المرغوب فيها ـ التقطير بالبخار . وهو إحدى الوسائل البسيطة التى عرفت منذ مئات السنين . والتى تستخدم كثيراً فى معامل الكيمياء لتنقية الماء اللازم للتجارب . إن وصل الماء المقطر بالبخار إلى درجة الغليان يمر البخار عبر ماسورة معدنية أو زجاجية إلى مكثف حيث يتم تبريده ، وحيث يتم تجميع الماء المكثف . هناك عدد قليل من الشوائب فقط هو الذى يمكن أن يفلت من هذه الطريقة ؛ نظراً لأن الشوائب تغلى مع الماء ؛ ولكن معظمها يترسب فى الغلاية إن ماء التقطير بالبخار يعتبر من بين أنواع الماء شديد النقاء . ومع ذلك هناك العديد من المساوئ فى هذه المعالجة للاستخدام المنزلى ؛ فهذه الوسيلة تستهلك كمًّا كبيراً من الطاقة ، كما أن الماء المتوافر داخل الوحدة يكون بالغ السخونة ، وتكون كل الغازات المذابة بما فى ذلك الأكسجين قد انتزعت من الماء مما يكسب الماء مذاقاً رديئاً . فضلاً عن أن الحصول على الماء يتم ببطء . لقد تخلصت من مقطر الماء المنزلى الخاص بى إلى الأبد بعد أن تسبب البخار المنبعث منه فى تقشير سقف المطبخ

أما أكثر الطرق شيوعاً فى الاستخدام داخل المنازل فهى مرشحات الكربون ، والتى تكون عادة موضوعة تحت الحوض أو فوق الصنبور . تحتوى هذه الوحدات على كربون حبيبى مسامى مجهز بشكل خاص . وبينما يتدفق الماء عبر الوحدة ؛ تلتصق الجزيئات الملوثة بسطح الكربون

الكبير . تعتبر هذه الوسيلة من بين الوسائل الممتازة للتخلص من الكلور ، والجزيئات العضوية السامة بما فى ذلك الترايهالوميثان . وهى تقضى على اللون والمذاق والروائح الكريهة داخل الماء ، ولكنها لا تطرد المعادن الثقيلة ، أو الملوثات المعدنية مثل الأملاح والزرنيخ . تتسم مرشحات الكربون بأنها تكون سريعة وفعالة ومع ذلك يشوبها عيبان : أولاً أنها تعمل جيداً فقط إلى أن يتشبع الكربون بالملوثات . وإن لم تغير مرشح الكربون عند هذه النقطة أو قبلها ؛ فسوف تشرب مياهاً ملوثة . يجب أن تعرف عدد مرات تغيير الكربون اللازمة ، وكم الجهد والنفقات التى سوف تتكبدها . ثانياً ؛ بما أن تراكم الملوثات العضوية فى المرشح سوف تكون بمثابة مرتع خصب للبكتيريا ـ وهذا يعنى أنك عندما تدير الوحدة بعد فترة عدم تشغيل فإن البكتيريا سوف تتدفق فى ماء الشرب ـ فيمكنك أن تقلل هذه المشكلة ، ولكن لن تتخلص منها نهائياً ، بأن تدع الماء يجرى عبر المرشح لفترة للتخلص من البكتيريا قبل استخدام الماء . كما يمكنك أيضاً أن تشترى وحدات كربون مزودة بالفضة بدلاً من الكربون الخالص . إن الكربون المزود بالفضة يكون مشرباً بها مما يحول دون تكاثر البكتيريا . تكون مرشحات الكربون المزودة بالفضة أغلى ثمناً ، وقد تلوث ماء الشرب بتسرب كميات غير صحية من الفضة .

يمكنك أن تشترى مرشحات الكربون المحمولة لكى تأخذها معك إلى المطاعم والفنادق أو أثناء الرحلات . سوف تمنحك كوبًا من الماء فى المرة الواحدة ، وتعتبر حلاً عظيماً لمشكلة الكلور ، وغيره من أنواع المذاق الكريه فى الماء الذى يقدم لك خارج المنزل . يمكنك أيضاً أن تشترى مرشحات كربون عملاقة الحجم لخط الماء الموصل إلى منزلك . وهى آمنة أيضاً لأن المياه المرشحة بالكربون لا تأكل المواسير ، كما أن هناك وحدات ترشيح تناسب الدش أيضاً . لا تضحك ؛ إن الدش يمكن أن يصب عليك العديد من الملوثات العضوية الطيارة ، كما يمكن أن

تستنشق من خلاله كميات كبيرة منها تبعاً لطبيعة الماء والدش ، والوقت الذى تستغرقه فى أخذه . بالنسبة للأشخاص الذين يعانون حساسية مفرطة ضد الملوثات الكيميائية والبيئية ، أو أية أمراض مزمنة غامضة ؛ فإن الاستحمام باستخدام الماء المرشح قد يكون من الأفكار الجيدة .

النظام الرابع لتنقية الماء هو نظام جديد يطلق عليه اسم الانتضاح العكسى ؛ وهو النظام الذى أصبحت أستخدمه فى منزلى الآن بعد أن تخلصت من المقطر . إن الوحدة المصممة وفق هذا النظام تجعل ضغط الماء يدفع الماء خلال غشاء مسامى كثيراً ما يطلق عليه اسم " غشاء شبه منفذ " ؛ لأن الفتحات فى الغشاء لا تسمح إلا بمرور جزيئات ماء صغيرة ، وتحول دون مرور جزيئات الملوثات . تعتبر هذه معالجة أو إجراء " معكوسًا " ؛ لأن الانتضاح العادى سوف يسمح بتدفق الماء الأكثر نقاء عبر الغشاء لتخفيف الماء غير النقى . أما باستخدام المرشح الانتضاحى فإن ضغط الماء على الماء الوارد يتعدى هذه النزعة مما يدفع الماء عبر الغشاء ، ويخلف وراءه تركيزاً أكبر من الملوثات . يتم التخلص من هذه الملوثات باعتبارها فضلات مائية . يتطلب نظام المرشحات الانتضاحية ضغط ماء مناسباً لكى يؤدى مهمته جيداً . كما أنه يتسبب فى كمية فاقد كبيرة من الماء .

يعمل نظام التنقية الانتضاحى العكسى على إزالة كل المعادن السامة والأملاح المعدنية بمنتهى الكفاءة ، بالإضافة إلى الجزيئات العضوية . وبخلاف التقطير فإنه لا يطرد الغازات من الماء . يحول الغشاء دون مرور البكتيريا ؛ ونظراً لأن الطعام لا يتراكم داخل الغشاء فإن البكتيريا لا تتكاثر بداخله أيضاً . إليك المساوئ : (١) الترشيح قد يكون بطيئاً تبعاً لطبيعة الغشاء ، وضغط الماء داخل منزلك (٢) يكون فاقد الماء مرتفعاً مما يمكن أن يسبب مشكلة تبعاً لمصدر الماء وتكلفته (٣) يكون الماء الناجم عنه آكلاً للمواسير ؛ أى إن هذا النظام يجب أن يستخدم

بالقرب من الصنبور ، ويجب تحاشى وضعه كلية على الخط الأساسى المؤدى إلى المنزل .

أحياناً يسألنى بعض الناس إن كان لا بأس من شرب الماء الخالى من المعادن مثل الماء المقطر ، أو الماء الناتج عن عملية الانتضاح العكسى . أعتقد أنه لا بأس فى ذلك . إن الماء ليس المصدر الذى يمدك بالمعادن ؛ فأنت تحصل على المعادن عن طريق الغذاء ، وخاصة بتناول مجموعة متنوعة من الخضراوات . ليس هناك ما يدعونا إلى الاعتقاد بأن الماء المقطر يطرد المعادن خارج الجسم . إن الجسم يختلف عن ماسورة الماء ؛ فهو يملك طرقاً مطورة متقدمة لامتصاص أنواع المعادن المتعددة التى يحتاج إليها ، ونقلها ، وحملها . ولكن هناك عيباً محتملاً ، وهو غياب الفلورايد فى الماء الخالى من المعادن . إن كنت تعيش فى منطقة يحتوى فيها ماء الشرب على الفلورايد ، وتحولت إلى تناول الماء الخالى من المعادن فإن أطفالك لن يحصلوا على الفلورايد اللازم لبناء أسنان قوية . أعلم طبيب أسنانك بذلك ؛ لكى يصف لك بعض مكملات الفلورايد .

النظام الأخير لتنقية الماء يطلق عليه اسم التبادل الأيونى . وهو يستخدم فى وحدات تخفيف الماء فى المناطق التى يكون فيها الماء " عسراً " نظراً للمعادن الذابة ، وخاصة مركبات الكالسيوم والماغنسيوم . إن الكالسيوم والماغنسيوم لا يشكلان خطراً على الصحة ، ولكن هناك الكثير من الاعتراضات التى كثيراً ما تساق ضد الماء العسر ؛ لأنه يخلف بقايا كما أنه لا يجعل ذوبان الصابون سهلاً ، وبالتالى لا يمكن الحصول على رغوة . إن معظم الماء المعبأ فى زجاجات يكون هو الآخر معالجاً بواسطة التبادل الأيونى . إن هذه الطريقة بسيطة ؛ حيث يمر الماء عبر مرشح يبادل الجزيئات المشحونة (الأيونات) فى الماء بالجزيئات المشحونة فى الوحدة . الملح العادى هو المادة الأكثر شيوعاً المستخدمة فى هذه الوحدات ؛ حيث يتم استبدال الأيونات الملوثة فى

الماء الوارد بأيونات الصوديوم والكلورايد . يعتبر هذا النظام من بين النظم الجيدة جدًا فى التخلص من المعادن السامة والأملاح المعدنية ؛ ولكنه يستبدل بها الصوديوم الذى يمكن أن يشكل خطراً على الصحة بالنسبة لنسبة غير قليلة من عدد السكان . ما لم يتم التخلص من الصوديوم بعدها باستخدام معالجة أخرى ، فإن الماء المنقى بهذه الطريقة يمكن أن يكون ضاراً . كما أن الماء المعالج بنظام التبادل الأيونى يمكن أن يسبب التآكل للمواسير المنزلية مما ينجم عنه معدلات أكثر ارتفاعاً من النحاس والحديد والرصاص فى مياه الشرب . وأخيراً إن نظام الترشيح الأيونى لا يزيل الجزيئات العضوية المثيرة للقلق بنفس درجة كفاءة الوسائل الأخرى . باختصار ، أنا لا أنصح بتطبيق هذه الطريقة فى الاستخدام المنزلى . أوافقك الرأى فى أن الاستحمام ، وغسيل الملابس باستخدام الماء غير العسر يكون ممتعاً ؛ ولكنك إن قررت أن تقتنى منقياً للماء احرص على عدم تناول ماء الشرب منه . إن اشتريت زجاجات الماء المرشحة بهذه الطريقة احرص على أن تكون خالية من الصوديوم ، وتحقق من التحليل جيداً لكى تتأكد من أن هناك اختباراً قد تم بالفعل للملوثات العضوية .

إن ذهبت إلى معكسر ، أو أى مكان تحمل فيه حقيبة نومك فقد تدرك على الأرجح أن تناول الماء السطحى يمكن أن يصيبك بالمرض حتى إن بدا الماء نظيفاً ونقيًا . من بين المشاكل الأكثر شيوعاً نذكر طفيل البروتوزوان (حيوان وحيد الخلية) جيارديا لامبيا . إن هذا الطفيل يمكن أن يصيبك بألم فى الجزء العلوى من البطن ، واضطرابات كبيرة فى الأمعاء مع حالة وهن وضعف عام ، وهو يتطلب عادة تناول علاج مضاد للطفيليات . تنتقل هذه الطفيليات عن طريق الحيوانات وخاصة القندس . من المحبط أن تتواجد فى منطقة برية جميلة ، وتشغل نفسك بمدى سلامة ونقاء الماء فى الجداول ، ولكن بما أننى قد أصبت بهذا الطفيل بالفعل من قبل أثناء إقامتى فى الإكوادور ، فإننى أنصحك

بوجوب توخى الحذر . إن المتاجر المتخصصة فى بيع الأدوات الخاصة برحلات المعسكرات تبيع مرشحات مضخات يدوية يفضل استخدامها كثيراً عن استخدام أقراص الأسيودين أو الماء المغلى . إن المضخات تدفع الماء عبر عنصر ترشيح يعمل بشكل ميكانيكى على طرد البكتيريا والبروتوزوان . وقد يعمل أيضاً على تنقية الماء من بعض الملوثات الكيميائية والمعدنية .

هل كنت تعتقد أنك سوف تحصل على إجابة بسيطة عن سؤال " ما الذى يجب أن أشربه ؟ " .

قراءات مقترحة

مجلة كونسيومر ريبورتس Consumer Reports ؛ يناير عام ١٩٩٠ ؛ تقدم قائمة بمرشحات الماء المنزلية ، وتقدم تقييماً لكل نوع .

٤

الهواء الذى نتنفسه

مع زيادة نسبة التلوث فى الهواء ؛ بدأت أتساءل ما إن كنا سوف نبادر قريباً بشراء زجاجات هواء معبأ مثل زجاجات الماء ، كما أننى أفكر فى ضرورة إنشاء الشركات التى تعمل فى مجال ترشيح الهواء . لقد عرف العالم من زمن مصادر تلوث الهواء الطبيعية ، المتمثلة فى البراكين ، وحرائق الغابات ، والعواصف الترابية ، ولكن كما هو الحال بالنسبة للماء الآن ؛ أصبحت المشكلة الأساسية هى السموم الناجمة من الصناعة البشرية بما فى ذلك العوادم الصادرة من السيارات . هناك تكنولوجيا بالفعل تعمل على تقليل أو منع تسرب مثل هذه الملوثات ؛ ولكن الصناعة لن تبادر بتطبيقها ما لم تفرض عليها ، فضلاً عن أن تشريعات تنقية الهواء محدودة للغاية ، ومتأخرة للغاية فى إنقاذ الموقف . وقد أسهمنا نحن فى تفاقم المشكلة بتدمير الغابات ؛ لأن الأشجار تحمى الغلاف الجوى والمناخ بامتصاص بعض الغازات السامة ، وإفراز الأكسجين النقي .

إن الهواء الملوث ليس قبيحاً فحسب ، وإنما هو خطر داهم يهدد صحتنا ؛ فهو يزيد من فرص الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى من كل نوع ، ويضعف المناعة ، ويجعلنا أكثر عرضة للإصابة بمرض السرطان . وإن كانت تنبؤات بعض علماء البيئة دقيقة وصحيحة فإن التلوث يهدد أيضاً صحة ونماء الكوكب بأسره من خلال الإضرار بطبقة الأوزون ، وإخلال ميزان القوة الدقيق الذى يحافظ على المناخ فوق كوكب الأرض .

من بين مقتضيات الصحة الجيدة الهواء النقى ، ولكن للأسف فإن مشكلة الهواء الملوث لا يمكن معالجتها بنفس سهولة مشكلة الماء الملوث . إن الحل الوحيد لتلوث الهواء هو إصدار سياسة وقوانين بيئية جديدة ، ومع ذلك فليس هناك حماس جماهيرى يدفع الحكومة إلى استصدارها فضلاً عن أن الحكومة مازالت تساند الصناعة . وقد قال الرئيس الأمريكى السابق مرتفع الشعبية " رونالد ريجان " " إن الأشجار ، ليست الصناعة . هى المسئولة عن الأمطار الحمضية "

لا أعتقد أنه من الحكمة أن نعيش ونعمل طوال الوقت فى مناطق ملوثة بالهواء . حاول أن تبحث عن طريقة تمكنك من الانتقال إلى مكان يكون فيه الهواء أكثر نقاء ، أو على الأقل أكثِر من زيارة مثل هذه الأماكن . حتى داخل " نيويورك " و " لندن " و " طوكيو " يمكنك أن تقضي بعض الوقت فى المنتزهات العامة التى يكون مناخها أكثر نقاء نظراً لتوافر الأشجار . يمكنك أيضاً أن تجرى بعض التغييرات داخل منزلك ؛ لكى تقلل من نسبة التلوث . هناك بعض مرشحات الهواء الجيدة التى يمكن أن تضعها فى إحدى غرف منزلك ؛ لكى تخلق منطقة هواء نقى . يطلق على أفضل نوعية من هذه المرشحات اسم المرشحات عالية الكفاءة أو HEPA ، وهى تدفع الهواء عبر شاشات تحتوى على مسام مجهرية تزيل كل الشوائب تقريباً . تعمل المرشحات من هذه النوعية جيداً ، وهى ليست غالية الثمن . أنصح باستعمالها إن كنت تعيش مع شخص مدخن ، أو إن كنت تعانى من أى حساسية تجاه الغبار ، أو حبوب اللقاح ، أو أى شىء يثير الجهاز التنفسى ، أو إن كنت تعيش فى منطقة تنتشر فيها الأدخنة السيئة .

إن كان الهواء فى الخارج سيئاً ؛ فعليك أن تبذل كل ما فى وسعك لكى تبقى الهواء داخل منزلك نقياً قدر الإمكان . من بعض مصادر تلوث الهواء داخل المنزل نذكر بعض الأجهزة التى تعتمد على الغاز مثل مواقد الغاز ، والسخان ، ومعطرات الجو ، والبخاخات . وكرات النفتالين ،

والطلاء المخزن ، والمذيبات ، والعناصر الكيميائية المستخدمة فى أغراض العناية بالحدائق ، والمبيدات الحشرية ، وزجاجات العطر ، ومنتجات التنظيف المنزلية ، والبخور ، والكلور ، وبعض الملوثات الطيارة الناجمة عن ماء الاستحمام . وغاز الرادون المنبعث من التربة ، والفورمالدهايد من منتجات الخشب المضغوط ، والذى يستخدم فى البناء .

فى نهاية هذا الفصل سوف تعثر على قائمة قراءات حول هذا الموضوع سوف تقدم لك تفصيليًا كل ما يتعلق بالتلوث المنزلى ، وما يمكنك عمله إزاء هذا التلوث . هناك بديل غير سام لكل المنتجات المنزلية التى تحمل ضرراً ، وسوف تخبرك الكتب التى سوف أوردها بأماكن بيعها . فى الفصل الحادى عشر تحت عنوان " كيف تحمى نفسك من السرطان ؟ " سوف أقدم لك بعض التوصيات المحددة الخاصة بالمنتجات ، أو المنظفات الكيميائية المنزلية .

دعنا نفترض أنك قد تخلصت من التلوث الداخلى فى منزلك ، وأن هناك عاصفة رعدية قوية قد اجتاحت المدينة التى تقطن فيها ، وعبأت الهواء بشحنة ميكانيكية كهربية مرتفعة . عندما تخطو خارجاً سوف ترى الأفق البعيد بمنتهى الوضوح والشفافية . سوف تجد الهواء وقد أصبحت رائحته منعشة ونظيفة . الآن كل ما عليك هو أن تتنفس هذا الهواء . هل تتصور أن معظم الناس لا يعرفون كيف يتنفسون ؟ أو لنقل على الأقل إنهم لا يعرفون كيف يتنفسون بطريقة جيدة تسمح لهم بالاستفادة بالمزايا الصحية الكاملة للتنفس بالطريقة الصحيحة ؟ هذا حقيقى ؛ ولذلك فإننى سوف أمتنع الآن عن مواصلة الحديث عن الهواء ، وسوف أشرع فى التحدث عن التنفس ، وكيفية التنفس بطريقة أفضل .

هذه ليست معلومات اكتسبتها من دراستى فى كلية الطب ؛ ويؤسفنى أن أقول ذلك . لقد درست هناك أمراض الجهاز التنفسى ، ولكننى لم أتعلم شيئاً عن التنفس باعتباره الجسر الموصل بين العقل

والجسم ، والصلة ما بين الشعور واللاشعور ؛ بل حركة الروح داخل المادة فى واقع الأمر . إن التنفس هو المفتاح الأساسى للصحة والسلامة ؛ إنه وظيفة يمكننا تعلمها لضبط وتنمية سلامتنا الجسمانية والذهنية والروحانية . إننى لم أبتكر هذا ، وإنما هناك الكثير من التعليمات التى وردت إلينا من تقاليد متنوعة مثل اليوجا ، والفنون العسكرية ، والأديان السائدة بين سكان أمريكا الأصليين ، والولادة الطبيعية ، وطب معالجة تقويم العظام ، والتى تشير جميعها إلى التنفس باعتباره أهم الوظائف الحيوية .

هناك العديد من اللغات ؛ ولكن الإنجليزية ليست واحدة من بينها ، مع الأسف ، التى تستخدم نفس الكلمة للروح والتنفس مثل اليونانية واللاتينية . يؤمن سكان أمريكا الأصليون وغيرهم أن الحياة تبدأ فى الجسد بدخول أول نفس ، وليس عند لحظة الميلاد أو الحمل . وترى وجهة النظر هذه أن الجنين أو حديث الولادة يعيش نوعاً من الحياة النباتية المجردة من الروح حتى تبدأ دورة التنفس .

إن كل ما أعرفه عن التنفس ينبع من تجربتى الخاصة المستمدة من القراءة والدراسات الخاصة باليوجا ، ومن ممارسة عملى مع المرضى ، وقضاء وقت مع المعالجين الذين يركزون على التنفس . من بين أكثر العلماء الذين أثاروا انتباهى فى هذا المجال أحد معالجى التقويم الدكتور روبرت فولفورد ؛ الذى أعتبره أكثر الأطباء الذين قابلتهم كفاءة من الناحية الإكلينيكية والعلاجية . كان أول ما عرفته فى الثمانين من عمره ، وكان مازال يمارس المهنة بالرغم من أنه كان قد انتقل من " أوهايو " إلى " أريزونا " بغرض التقاعد . كانت مهارته العلاجية قد دفعت الناس إلى مطالبته بعدم التقاعد ؛ كانوا يلحون عليه فى طلب مواصلة المهنة .

وبخلاف معظم أطباء التقويم العظمى ؛ كان " روبرت فولفورد " يمارس المهنة محتذياً بالنظام الذى أرساه المؤسس " أندرو تيلور

ستيل " (١٨٢٨ ـ ١٩١٧) . (انظر كتابى الصحة والشفاء ؛ الفصل الحادى عشر) . كان يعتمد على المعالجة البارعة باليد وحدها لعلاج العديد من الأمراض بدون استخدام العقاقير ، أو اختبارات التشخيص . وبعد فترة تقاعده الصغيرة ؛ كان يمارس جل عمله مع الأطفال والرضع ؛ لأنه كان يقول إن طاقاته تزداد بإحداث تغيير فى هذه الفئة العمرية .

كان الدكتور " فولفورد " يعمل انطلاقاً من مبدأ أن التنفس هو الوظيفة الأساسية للكائن الحى ، وأن أى قيود على التنفس سوف تقود إلى خلل وظيفى مما سوف يسبب الأمراض ، ولم يركز فقط على حركة الصدر والقفص الصدرى ، وإنما ركز أيضاً على الحركات الدقيقة فى الجهاز العصبى المركزى التى لا يلتفت إليها معظم الأطباء ومعالجو تقويم العظام . إن هذا النبض الصادر من المخ والبنيات المختلفة المرتبطة بهذا النبض هى شكل آخر من أشكال التنفس ؛ ربما تمثل الإيقاع الأكثر أهمية فى الحياة . إن أى ممارس محنك سوف يشعر بها عن طريق عظام الجمجمة ، وكذلك فى عظام العجز عند الطرف المقابل من الحبل الشوكى . كان " روبرت فولفورد " طبيباً ممارساً رائداً فى مجال التقويم العظمى لمنطقة الجمجمة والعجز . ثم تقاعد أخيراً ؛ ولكنه مازال يدرس طريقته فى العلاج .

عندما كان يمارس المهنة ؛ حقق نجاحاً عظيماً فى علاج بعض المشاكل التى لم يجد لها الأطباء حلاً ؛ فقد كان ينجح بشكل دائم على سبيل المثال فى علاج صغار الأطفال من أمراض الأذن (التهاب الأذن) المتكررة بطريقة بسيطة على حسب تعبيره وهى " تحرير تنفسهم ، وحل التصاق عظم العجز " ؛ بحيث يسترجع الطفل حركة التنفس الطبيعية . لكى يحقق ذلك ؛ كان يلجأ إلى العلاج اليدوى مع استخدام أداة ذبذبات اشتهرت باسم "مطرقة النقر " . كانت هذه الطريقة تعالج حالات كثيرة من عدوى الأذن التى كانت تتطلب جرعات كبيرة من

المضادات الحيوية ، والعقاقير المضادة للاحتقان . وقد أوضح الدكتور " فولفورد " أن السبب الخفى الكامن وراء الإصابة بالتهاب الأذن المتكرر هو ركود السائل فى الأذن الوسطى الناجم عن عرقلة التنفس بما أن حركة التنفس تعمل بشكل ميكانيكى على ضخ الدورة اللمفاوية . عندما تتعرض هذه الحركة للعرقلة يتجمع السائل فى الأذن معا يشكل مرتعاً خصباً للبكتيريا . يمكنك أن تتخلص من البكتيريا بسهولة ؛ يقول فولفورد : ولكنك ما لم تعالج السبب الخفى للمشكلة المتمثلة فى عرقلة التنفس ، فسوف يعود الالتهاب من جديد .

وفى إحدى المرات أرسلت إليه مريضاً يعانى من مشكلة عويصة ؛ كان رجلاً فى منتصف الثلاثينيات ، وكان قد عانى على مدى ثلاث سنوات من اضطراب حاد ومتزايد فى وظائف الأمعاء مصحوبة بإسهال دائم ومصحوب فى أكثر الأوقات بالمخاط والدم ، وتقلصات فى البطن ، وعدم قدرة على تحمل الطعام ونقص فى الوزن . وقد كان هذا المريض الذى كان يعمل فى المكسيك فى جزء من العام قد عولج عدة مرات باعتباره مصاباً بطفيليات ، أو أنواع عدوى مختلفة ، ولكنه اكتشف أخيراً من خلال الاختبارات أنه لم يكن مصاباً بأى عدوى فى الوقت الذى كان يعانى فيه من التهاب مزمن يزداد وضوحاً بمرور الوقت فى الأمعاء السفلية أى التهاب قولون تقرحى أو شىء من هذا القبيل . أرسلته فى بداية الأمر إلى إخصائى معدة وأمعاء ، فأجرى له اختبارات مستفيضة باهظة الثمن بلغت ذروتها بإجراء استئصال عينة من القولون . وبعد كل هذه الإجراءات قرر طبيب المعدة والأمعاء أن الحالة " غامضة ومحيرة " ، وقد خلص إلى أن هناك التهاباً مزمناً حاداً فى القولون ، ولكنه لم يتمكن من وصفه بأنه التهاب قولون تقرحى بدون إجراء المزيد من الاختبارات .

عند هذا الحد قررت إرسال مريضى إلى الدكتور " فولفورد " . كان الرجل المريض صاحب تاريخ طويل من الإصابات الرياضية والصدمات ،

وقد لاحظت أنه كان يتنفس بشكل دائم من فمه . وقد قيمه " فولفورد " باعتباره حالة حرجة ، وأنه كان يتنفس بصعوبة بسبب الصدمات التى تعرض لها فى الماضى ، وبأن جهازه العصبى لا يحصل نتيجة لذلك على كفايته من الغذاء ، وقد حدث نتيجة لذلك خلل فى وظيفة العصب الحائر الذى يتحكم فى الجهاز الهضمى ، وقد خلص إلى هذا التشخيص بعد دقائق من فحص المريض ، وبعد تحريك أوصاله ، وتلمس جمجمته ، وطرح بعض الأسئلة بشأن تاريخ الإصابات التى ألمت به ، ثم قام بعد ذلك بإجراء جلسة علاج يدوى للجمجمة لمدة عشرين دقيقة لإصلاح وظائف الجهاز التنفسى ، وحركة الجمجمة .

بعد الجلسة بست ساعات توقف الإسهال لدى المريض لأول مرة منذ ستة أشهر ، ولم يعاوده ثانية مما مكنه بالتالى من استعادة كل الوزن الذى فقده . لم يعد المريض يتنفس من فمه ، وحاولت أن أجرى لقاء بين المريض والدكتور " فولفورد " وطبيب المعدة والأمعاء وأنا ؛ ولكن طبيب الأمعاء والمعدة بالرغم من أنه أبدى تحمسه للقاء ، إلا أنه لم يحضر .

إن رؤية نتائج مماثلة بشكل دائم شجعتنى على مواصلة اهتمامى بالتنفس ، وبدء تعليم مرضاى كيفية ممارسة التنفس بشكل أفضل . إن التنفس يتميز بأنه وظيفة خاصة ، وذلك من عدة أوجه : إنه الوظيفة الوحيدة التى يمكنك أن تؤديها بشكل شعورى ولاشعورى . إن التنفس يمكن أن يكون عملاً إرادياً بشكل كامل أو لا إرادى بالمرة ؛ لأن هناك مجموعتين من الأعصاب تتحكمان فيه : المجموعة الأولى تنتمى إلى الجهاز العصبى الإرادى ، والثانية إلى اللاإرادى (التلقائى) ، والتنفس هو الجسر الذي يصل بين هذين النظامين .

إن معظم الأمراض تنبع من الخلل الوظيفى للجهاز العصبى التلقائى . عندما يكون إيقاع هذا النظام به خلل يمكن أن يحدث اضطراباً فى دقات القلب ، وارتفاعاً فى ضغط الدم ، واضطراباً فى

الدورة الدموية ، وكذلك فى المعدة والأمعاء ، كما يمكن أن يسبب مشاكل جنسية وبولية ، بل والكثير من ذلك لأنه يتحكم فى كل وظائفنا الحيوية . إن عقولنا الواعية لا تملك أى اتصال مباشر بهذا النظام . ولكننا نشعر بالنشاط الذى يقوم به باعتباره نشاطاً تلقائياً ؛ وهذا يعنى أننا لا نملك التأثير عليه بإرادتنا . يلجأ الأطباء إلى علاج الخلل التلقائى باستخدام عقاقير قوية قد تفيد ، وقد لا تفيد . هناك سبب يدفعنا إلى الاعتقاد بأن التعامل مع التنفس يمكنك من تغيير الإيقاع التلقائى ، ومن ثم التأثير على العديد من الوظائف " اللاشعورية التلقائية " . تأتى معظم الأدلة التى تؤيد ذلك من الهند ؛ حيث نجح ممارسو اليوجا البدنية على التحكم فى مثل هذه الأمور . يتعلم كل ممارسى اليوجا كيفية التحكم فى التنفس . حتى إن لم تكن تريد أن تكون ممارساً لليوجا قد تحدوك الرغبة فى تقليل ضغط دمك ، أو إبطاء معدل ضربات قلبك ، أو علاج جهازك الهضمى بدون تناول عقاقير . إن ممارسة بعض تقنيات التنفس البسيطة يمكن أن تمنحك هذه القدرات ، وسوف ألقنك بعض هذه التقنيات بعد لحظات .

فضلاً عن التأثير على جهازك العصبى التلقائى ؛ فإن التنفس يرتبط ارتباطاً مباشراً بالحالات العاطفية ، والحالات المزاجية . راقب شخصاً فى حالة غضب ، أو خوف ، أو قلق ، وسوف تجد تنفسه سريعاً وسطحياً غير منتظم فضلاً عن أن صوت تنفسه سيكون مسموعاً . لا يمكن أن تكون مصاباً بالضيق إن كنت تتنفس ببطء وعمق وهدوء وانتظام . لا يمكنك دائماً أن تضبط نفسك عاطفياً بمحض إرادتك ، ولكن يمكنك أن تستخدم الأعصاب الإرادية ؛ لكى تجعل تنفسك بطيئاً وعميقاً وهادئاً ومنتظماً ، وسوف تتوالى الفوائد بعد ذلك .

حاول أن تغمض عينيك لبضع دقائق ، وتجرب التنفس بمثل تلك الطريقة . حافظ على استقامة ظهرك وأنت جالس . ابدأ بنفس عميق مسموع ، ثم استنشق الهواء سريعاً ، وراقب إلى أى مدى يمكنك أن

تجعل تنفسك عميقاً وهادئاً ومنتظماً مع شعورك بمنتهى الارتياح فى نفس الوقت أيضاً بالحصول على كمية كافية من الهواء . كرر التدريب لثمانية أنفاس ، ثم افتح عينيك ، وتنفس بشكل طبيعى . إنه تدريب بسيط ؛ ولكنه فعال . كرره كلما أردت . فى الفصل السادس سوف أقدم لك بعض تدريبات التنفس لكى تطبقها ، والتى تعتبر ترياقاً مضاداً للقلق والضغوط والاضطراب العاطفى .

الخطوة التالية هى أنك يجب أن تنتبه إلى زفيرك . إن راقبت الناس وهم يتنفسون ؛ سوف تجد أن معظمهم يبذلون جهداً فى الشهيق وليس الزفير . إن الزفير يتم عادة بشكل تلقائى هادئ ، ويستغرق وقتاً أقل من الشهيق . أنت عندما تتنفس بهذه الطريقة لا تحرك الكثير من الهواء الذى تملك بالفعل تحريكه داخل وخارج رئتيك . وكلما زادت كمية الهواء الذى تحركه ازددت صحة ؛ لأن وظائف كل أنظمة الجسم تعتمد على إمداده بالأكسجين ، والتخلص من ثانى أكسيد الكربون . وللحصول على المزيد من الهواء فى الرئتين ؛ ركز على طرد نسبة أكبر منه أثناء الزفير .

مع نهاية كل نفس طبيعى حاول أن تطرد المزيد من الهواء نحو الخارج . سوف تستخدم فى هذه الحالة عضلاتك الموجودة بين الضلوع وأنت تفعل ذلك وسوف تشعر بجهد عندما تضغط هذه العضلات على القفص الصدرى . حاول أن يكون زفيرك طويلاً ، أو حتى أطول قليلاً من شهيقك . وكلما تذكرت ذلك ؛ مارس هذه التقنية التى تعتمد على إطالة مدة الزفير ، وتقوية عضلاتك الموجودة بين الضلوع .

إن كان قد سبق لك ، وأصبت بعدم قدرتك على ضبط أنفاسك ؛ أى فقدت إيقاع التنفس نتيجة لإصابة حتى ولو لبضع ثوان ؛ أو إن فقدت وعيك بسبب إصابة ما ، أو إذا كنت قد وُلدت بشكل عسر ، ولم تتمكن من التنفس من تلقاء نفسك فور ولادتك ؛ فهذا يعنى أنك ربما تكون مصاباً بخلل فى الأعصاب ، والعضلات الخاصة بالتنفس . وهذه هى

نوعية المشاكل التى يحددها الدكتور " فولفورد " ويعالجها . إن أفضل علاج أعرفه لصعوبة التنفس هو العلاج اليدوى على يد معالج تقويم عظمى مدرب على استخدام تقنيات الجمجمة (انظر الملحق (أ) لمزيد من المعلومات عن كيفية العثور على مثل هذا المعالج) ، ولكنَّ هناك أنواعًا أخرى أيضاً من التدريبات الجسدية التى يمكن أن تجدى فى هذا الصدد . هناك على سبيل المثال ؛ تقنية " رولفينج " و " فلدنكرايس " ؛ وهما تقنيتان مختلفتان ؛ ومع ذلك فإن كليهما يعمل بشكل جيد فى إعادة تدريب الجسم ، كما أن كلاً منهما يمكن أن يغير أنماط التنفس فى الجسم للأفضل (انظر الملحق (أ)) ، كما أن ممارسة اليوجا أيضاً تحقق نتائج جيدة فى هذا الصدد .

تعتبر تمرينات الأيروبكس من التدريبات الرائعة للجهاز التنفسى . من بين الأسباب العديدة التى يجب أن تدفعك إلى ممارسة هذه التدريبات بانتظام هو تشغيل الجهاز التنفسى ، وتدريب العضلات والأعصاب التى تتحكم فى الجهاز التنفسى . إن كنت تمارس تمرينات ؛ احرص على التنفس بدرجة أبطأ ، وأكثر عمقاً وهدوءاً وأكثر انتظاماً ، واحرص على إطالة زمن الزفير ، وسوف يمكنك هذا من تحسين الطريقة التى تتنفس بها . أنت لست مطالباً بممارسة المزيد من تدريبات التنفس التى يقوم بها ممارسو اليوجا ، والتى تكون أكثر تطوراً . إن تدريبات اليوجا فى التنفس والتى يطلق عليها اسم " براناياما " يجب أن تمارس تحت إشراف خبير متخصص كجزء من برنامج عام للتنمية الذهنية والبدنية والتنقية . إن استخدمت هذه التدريبات خارج هذا السياق ؛ قد تكون خطيرة وخاصة للصحة العاطفية والذهنية . إننى أطبق بعض مبادئ " البراناياما " فى عملى كطبيب ، كما أن التنفس باسترخاء ، والذى سوف أعلمه لك فى الفصل السادس ، مستمد من اليوجا ، ولكننى أؤكد لك أن الخطوط العامة

للتنفس التى أشرت إليها هنا هى كل ما تحتاج إليه لكى تضبط أنفاسك بما يخدم صحتك .

من بين الأفكار المهمة للبرانايام أن التنفس هو الجانب المحسوس المدرك من طاقة الحياة الأساسية . فكلما كان تنفسنا عميقاً ؛ زاد مقدار الطاقة التى يمكن أن نستخدمها ، ومقدار ما نتمتع به من حيوية . وهنا يأتى أيضاً المفهوم الغامض للتنفس كقوة روحية ، أو قوة حياتية . إن كلمتى " غامض " و " غموض " أى mystic , mystery هى كلمات مستمدة من الكلمة اليونانية التى تعنى " طقوساً سرية " أو " secret rites " ، أو الوصول إلى المعرفة المستترة عن الرؤية العامة . يمكنك أن تشعر بالغموض ، ولكن لا يمكنك أن تفسره للآخرين أو لنفسك . إنها حالة نشعر بها ولكن نعجز عن تفسيرها .

إن التنفس يعتبر غامضاً من هذا المنطلق . فى مركز كيانك هناك حركة إيقاعية ، وتمدد وانقباض دورى داخل جسدك وخارجه ؛ وداخل العقل والجسم وداخل الوعى وخارجه . التنفس هو أصل الكينونة ويمكنك أن تراقب هذا النمط الإيقاعى للتمدد والانقباض فى كل جانب من جوانب الحياة فى الكون . سواء فى الدورات المتعاقبة لليل والنهار ، أو اليقظة والنوم ، أو المد والجزر ، أو دورات الازدهار الموسمى ، ثم التلاشى والاضمحلال . إن التأرجح بين حالتين أو مرحلتين موجود بالفعل فى كل مستوى من مستويات الواقع ؛ حتى على مستوى الكون نفسه الذى هو فى حالة تمدد ، ولكن الذى سوف يتقلص أو ينقبض ثانية إلى النقطة الأصلية التى لا يمكن تخيلها ، والتى تمثل كل شىء واللاشىء مما يكمل دورة التنفس الكونية .

يعتبر التنفس من بين العناصر الطبيعية للتأمل ؛ فالتركيز على نفسك سوف يغير حالة الوعى لديك ؛ وسوف تشرع فى الشعور بالاسترخاء ، وسوف تنفصل عن حالة الوعى العادية . العديد من أنظمة التأمل تعمد إلى التركيز على التنفس باعتباره تقنية أساسية . لقد توصل

الكثير من الأشخاص فى ظل التقاليد البوذية ، وتقاليد اليوجا إلى حد المعرفة الكاملة بمجرد مراقبة التنفس وهو يعلو ويهبط . من خلال هذا الشكل من أشكال التأمل يمكنك أن تسعى لاستشعار النقطة اللامحدودة التى تفصل ما بين الشهيق والزفير ؛ بحثاً عن المعرفة والبصيرة فيما بين الاثنين . يمكنك أن تتوصل إلى معرفة الواقع ذاته باعتباره تأرجحاً أبدياً ما بين الوجود واللاوجود . كل هذا يمكنك أن تحققه من خلال استشعار التنفس ؛ الذى سيكون بمثابة كشف للغز الوجود ، والكيان أمام عينيك ، والذى سيصلك بالإيقاع الكونى .

إن كنت تملك اليوم القدرة على ملاحظة التنفس واستشعاره لعشر ثوان أكثر من الأمس ؛ فهذا يعنى أنك قد قطعت خطوة يعتد بها نحو المعرفة والتبصر ، وأنك قد وسعت مداركك ، وقد حققت المزيد من التواصل بين العقل والجسم ، وأنك قد اكتسبت المزيد من الكمال ، ومن ثم حسنت صحتك . أنا عندما أتحدث عن الغذاء والتدريبات ؛ أشير إلى أن هذه العوامل برغم أهميتها ليست هى المحددات الوحيدة للصحة . إننى أعرف أشخاصاً يتبعون نظماً غذائية ممتازة ، ويمارسون الرياضة بمنتهى التفانى ، ومع ذلك لا يتمتعون بصحة جيدة . كما أننى أعرف أشخاصاً يتمتعون بصحة جيدة ، ومع ذلك يتبعون نظماً غذائية سيئة ، ولا يمارسون الرياضة . أنا لا أعرف شخصاً يتمتع بصحة جيدة بدون أن يتنفس بشكل جيد . ولهذا السبب ؛ فإننى أحثك على التركيز على المعلومات الواردة فى هذا الفصل ، وتفعيلها فى حياتك .

قراءات مقترحة

تعتبر الكتب التى تتناول موضوع التنفس من الكتب بالغة الندرة . ولكن أفضل كتاب فى هذا المجال هو كتاب Conscious Breathing من تأليف دكتور " جاى هندركس " (نيويورك ؛ بنتام ؛ ١٩٩٥) .

الكتاب الوحيد المهم فى مجال التلوث المنزلى هو كتاب House Dangerous :Indoor Pollution in Your Home and Office and What you Can Do about it (نيويورك ؛ Vintage Books, 1989) من تأليف " إلين جاى . جرينفيلد " .

من بين الكتب العملية الممتازة كتاب Nontoxic and Natural : A Guide for Consumers : How to Avoid Dangerous Everyday Products and Buy or Make Safe Ones من تأليف " ديبرا لين داد " (لوس أنجلوس ؛ تارتشر ؛ ١٩٣٤) . سوف تجد فى الكتاب بدائل غير سامة لكل شيء تقريباً .

٥
دليل إلى ممارسة الرياضة للأشخاص الذين يكرهون الفكرة برمتها

" أكره الرياضة " . كم سمعت هذه الكلمات مراراً وتكراراً من مرضاى ومن غيرهم ، وكم مرة قلت هذه الكلمات لنفسى ؛ ولكننى أصبحت أسمعها بدرجة أقل اليوم بعد أن أصبحت الرياضة إحدى صيحات الموضة . إن شوارع المدن تزخر بالعدائين وراكبى الدراجات ، كما أن المنتجعات والأندية الصحية تعج هى الأخرى بالرواد من كل مكان ، كما ظهرت فئات جديدة من المتخصصين فى مجال الرياضة مثل علماء النفس الرياضيين ، والأطباء الرياضيين ، ومستشارى اللياقة ، ومدربى الأيروبكس . ومع ذلك فمازلت ألتقى بالعديد من الأشخاص الذين يرون أن الرياضة تقتصر فقط على الأبطال الرياضيين ، فضلاً عن أن الكثيرين غيرهم يمارسون الرياضة على نحو يضر أكثر مما يفيد ، كما أننى أسمع وأقرأ عن الكثير من المعلومات المضطربة المتناقضة غير المجدية فى هذا الصدد .

دعنى أقل بداية إننى من أشد أنصار ومؤيدى التمرينات المعتدلة المدروسة بعناية ، وأنا أحرص دائماً على طرح أسئلة تخص النظام الرياضى لكل من يأتى طلباً للمشورة الطبية ، وكثيراً ما أحث هؤلاء الأشخاص على إجراء تغييرات ، والتى تكون عادة فى اتجاه زيادة

الوقت المخصص للرياضة والنشاط البدنى . فى هذا الفصل سوف أشرح لك السبب الذى يجب أن يدفعك إلى ممارسة الرياضة ، وكيفية تحقيق ذلك . إن النصيحة التى سوف أقدمها لك مستمدة من خبرتى فى الحياة باعتبارى شخصًا كان يكره الرياضة لمعظم فترات حياته ، والذى أصبح يشعر الآن أن هناك خطأ إن مر عليَّ يوم بدون ممارسة بعض الرياضة . كما أننى عضو ضمن فريق عمل فى أحد المنتجعات الصحية ، وتحدثت مع الكثير من خبراء اللياقة ، وتعاملت مع العديد من الإصابات الطبية الناجمة عن ممارسة الرياضة ، مثل الإصابات التى يتعرض لها الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بطريقة غير صحيحة .

إن فكرة "ممارسة التمرينات الرياضية" ربما تكون قد بدت سخيفة بالنسبة لأسلافنا ؛ لأنه على مر معظم الحقب التاريخية كانت متطلبات البقاء وحدها تفرض مستوى مرتفعًا من النشاط البدنى يجعل الراحة مطلباً فى منتهى الرفاهية . كان نادراً ما يمكن العثور على شخص يعيش حياة خاملة تفرض عليه ممارسة الرياضة بعيداً عن نظام الحياة اليومى . ولكن عالمنا الصناعي اليوم قد أزاح عنا كل هذه الأعباء ، ولم يعد الشخص مطالباً بالصيد البرى أو البحرى ، أو العمل فى المزارع ؛ لكى يحصل على غذائه . لم يعد مطالباً بالسير أو العدو لمسافات طويلة ؛ لكى ينتقل من مكان إلى آخر ؛ لم يعد مطالباً بتقطيع الأشجار لبناء مأوى وإشعال النار . إن معظمنا أصبح يجلس الآن أثناء ممارسة العمل ؛ يجلس أثناء السفر ، ويجلس أثناء وقت الراحة . إن وقت ممارسة الرياضة أصبح من مبتكرات الحياة العصرية الحديثة .

وقد دأبت وسائل الإعلام على إخبارنا بشكل دائم أن اللياقة البدنية ليست بالمستوى الذى ينبغى أن تكون عليه ، وبأن مقياس الرياضة أصبح ضعيفاً ، وبأن أطفال اليوم لا يتمتعون باللياقة البدنية . إن كلمة لياقة تشير إلى التكيف . إن الشخص الذى يتمتع بلياقة هو الشخص المتكيف بشكل جيد مع بيئته ، والقادر على الاستجابة ، أو التجاوب

مع المتطلبات المتغيرة لهذه البيئة . إن كنت تملك ما يكفى من الطاقة والاتساق العضلى ؛ لكى تصعد درجات السلم المعتادة وتجز الحشائش من حديقة منزلك فى عطلة نهاية الأسبوع ، وتصطحب عائلتك فى نزهة وتنحنى لفتح غسالة الأطباق ؛ فقد تشعر أنه ليس هناك سبب أو حاجة تدعوك لاتباع برنامج رياضى ، وكثيراً ما أسمع هذا التبرير .

ولكن المغالطة فى ذلك هى أن أجسامنا قد نشأت فى ظل بيئات فرض عليها الكثير من الجهد ، وأنها صممت من أجل الاستخدام . وهذا يعنى أن الجسم إن لم يستخدم فإنه سوف يتدهور بأسرع مما يجب ؛ فالكثير من الأمراض التى يعج بها مجتمعنا ترجع إلى عدم استخدام أجسامنا بدرجة كافية . إن انتشار أمراض القلب والشرايين ترتبط بشكل مباشر بنقص ممارسة التمرينات الخفيفة ، والنظم الغذائية غير الصحية . إن قلة ممارسة تمارين الأيروبكس تعرضنا هى الأخرى إلى اضطرابات عضلية هيكلية ، ومشاكل فى المعدة والأمعاء ، وأمراض نفسية وعصبية ، وقائمة طويلة من الأمراض الأخرى .

إن الغالبية العظمى ممن يشرعون فى ممارسة الرياضة لا يواصلون التزامهم بأدائها . إن الأندية الصحية تجنى الكثير من المال ببيع عضويات سنوية لرجال ونساء اتخذوا قراراً باستعادة لياقتهم ، ولكن معظمهم سوف يتوقف عن الذهاب إلى النادى بعد شهور قليلة فقط . وهناك فريق آخر يقدم على شراء معدات منزلية غالية الثمن - مثل الدراجة الثابتة ، وأجهزة التجديف ، والوزن وغيرها من الأجهزة والأدوات - فقط لترقد بلا استخدام ، وتكون مغطاة بالأتربة فى المرآب بعد فترة حماس مبدئية فى الاستخدام .

إن مثل هذه الأنماط الشائعة من السلوك تشبه اتباع نظم الحمية المختلفة لإنقاص الوزن . لا يمكنك أن تستعيد وزنك المثالى بالاكتفاء باتخاذ قرار باتباع حمية أو مواكبة آخر صيحة فى مجال الحميات ، أو الانضمام إلى مركز تخسيس ، أو شراء الحبوب ، وأنواع المشروبات التى

تعد بنتائج سحرية . لا يمكنك أن تحقق هذا الهدف ما لم تغير عاداتك الغذائية بشكل دائم باكتساب عادات غذائية جيدة صحية يمكنك الالتزام بها طوال حياتك ، وفى نفس الوقت تحسن مستوى لياقتك البدنية بممارسة تمرينات جيدة مدروسة يمكنك الالتزام بها لباقى حياتك .

يميل علماء النفس الرياضيون إلى تعقيد الأمور فى هذا الصدد ربما لأن هذا المجال جديد مما يجعله دائماً عرضة للتغير السريع ، وقد حدد معظمهم ستة أنواع من التدريبات الرياضية أو أكثر ، وزعموا بوجوب ممارسة تدريبات متنوعة لكل نوع منها ضمن البرنامج الرياضى لأى شخص . أنت بحاجة فى واقع الأمر إلى الالتفات إلى نوعين فقط من التدريبات ، وهى تمرينات الأيروبكس وغيرها . وتمرينات الأيروبكس هى أى نشاط يزيد من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ؛ إنها التدريبات التى تجعل جسدك يعمل وتجعلك تبذل جهداً وتعرق . إن تمرينات الأيروبكس لا تقتصر فقط على تلك الفصول التى تقدمها معظم النوادى والمنتجعات الصحية . إن فصول الأيروبكس ما هى إلا نوع واحد فقط من تمرينات الأيروبكس التى تشمل الكثير غيرها بما فى ذلك العدو ، والعديد من أنواع المشى ، وركوب الدراجات ، والسباحة ، والتزلج ، ونط الحبل ، والرقص ، وصعود الدرج .

إن تمرينات الأيروبكس تكيف قلوبنا وشراييننا وجهازنا التنفسى . وهى تزيد من الهمة والنشاط واللياقة العامة . كما أنها تساعد على تنقية الدم من خلال حفز الدورة الدموية والعرق ، وهى تمنح شعوراً بالقوة والسلامة ؛ وذلك من خلال إفراز الإندروفين من جهة ، والذى هو عبارة عن تلك الجزيئات التى تشبه الأفيون فى المخ ، والتى تشعرنا بالسعادة ، وارتفاع الروح المعنوية ، والمزيد من القدرة على مقاومة الضيق ، وهى تزيد من تدفق الأكسجين إلى كل أعضاء الجسم مما يمكنها من العمل بكفاءة أكبر . تحرق تمرينات الأيروبكس السعرات

الحرارية ، وهي بذلك تتصدى لقدر من الضرر الذى نصيب به أنفسنا بالإفراط فى تناول الطعام . كما أنها تقوى المناعة ، وتقلل الضغوط ، وتقلل نسبة الكوليسترول فى الدم . وهى تعمل على ضبط الجهاز العصبى . إنها شكل الرياضة الذى يجب أن يركز عليه معظم الأشخاص فى البداية . مع كل هذه الميزات ؛ كيف تتجاهل هذه النوعية من الرياضة ؟

ولكن واقع الأمر هو أن البعض يسعى لمقاومتها بل ويكره الفكرة برمتها . إنها النفس الكسولة ؛ ومبدأ الخمول بداخلنا هو ما يدفعنا إلى الاعتقاد بأننا لسنا بحاجة إلى ممارسة الرياضة ، أو بأننا لا نملك الوقت الكافى لها . إن السبيل الوحيد للتعامل مع هذا الصوت ، أو النداء الداخلى هو تجاهله تماماً ، وعدم الالتفات إليه . إن أنصت إلى هذا الصوت الداخلى ؛ فهذا يعنى أنك تهدد بكل تأكيد أفضل الجهود التى تسعى لبذلها . إليك نصيحة عملية : إن كنت تريد أن تتخلص من العادات القديمة ، وتكتسب عادات جديدة ؛ اقض بعض الوقت مع الأشخاص الذين يتمتعون بالعادات التى تسعى لاكتسابها . إن اختيارك لأصدقائك ومعارفك يعتبر من بين وسائل التأثير القوية على سلوكك . إن كنت تريد أن تغير عاداتك الغذائية ؛ اقض المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين يتبعون عادات غذائية صحية . إن كنت تريد أن تتعود على ممارسة الرياضة بحيث تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتك ؛ احرص على مصاحبة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل دائم ، ويستمتعون بها .

كثيرًا ما يسألنى مرضاى : " ما كمية التدريبات الرياضية التى أحتاج إليها ؟ وما عدد مرات الممارسة التى يجب أن ألتزم بها ؟ " . إن أبسط إجابة عن هذه التساؤلات هى أنك يجب أن تمارس نشاطاً جسدياً على أساس يومى ؛ أى نوع من أنواع النشاط التى سوف تُعمِل قلبك ، وتزيد من معدل دقاته ، ومن معدل التنفس مع ظهور بعض العرق على

الجلد . هذا لا يعنى وجوب المشاركة فى فصل رياضى لتمرينات الأيروبكس ، أو ركوب الدراجة الثابتة لمدة ساعة كاملة يومياً ، وإنما يعنى أداء أى نشاط قوى ، أو البحث عن طرق لأداء تدريبات عادية تكون أكثر قوة . إن العناية بالحديقة وتنظيف الفناء يمكن أن يكون نشاطاً قوياً كما أن العمل المنزلى يمكن أن يكون تمريناً قوياً هو الآخر ؛ فضلاً عن أن الخروج لإحضار البريد يمكن أن يكون نشاطًا جسديًا بنفس القوة . كل هذا يعتمد على الطريقة التى تمارس بها هذه الأنشطة .

لكى تحصل أعلى قدر من الفائدة للقلب والأوعية الدموية ؛ يجب أن يكون نشاطك الرياضى متصلاً ومنتظماً لأكثر من بضع دقائق . نصيحتى لك هى أن تتحرك صوب هذا الهدف بالانتظام فى ممارسة تمارين الأيروبكس من أى نوع لمدة ثلاثين دقيقة خمس مرات على الأقل أسبوعياً . إن عدد مرات الممارسة يعتبر من الأمور المهمة ؛ كما أن ممارسة الرياضة لمدة ستين دقيقة مرة أو اثنتين أسبوعياً لن يمنحك نفس النتائج . لا يجب أن تبدأ عند المستوى المطلوب ، خاصة إن لم يكن قد سبق لك ممارسة الرياضة بالمرة ، ولكن فقط ضع فى اعتبارك أنك يجب أن تتحرك صوب هذا المستوى وهذه المدة ، وتحقيق هذا العدد من مرات الممارسة ، ثم سر صوب هدفك وفق سرعتك الخاصة . إن بدت لك ثلاثون دقيقة على أنها فترة طويلة ؛ فكر فى كم الوقت الذى تقضيه فى حالة خمول وعدم نشاط . إن تمرينات الأيروبكس هى أحد الأركان الأساسية للبرنامج الوقائى للعناية بالصحة . إن ممارسة هذه التدريبات لمدة ثلاثين دقيقة ؛ خمس مرات أسبوعياً ؛ يعتبر برنامجاً معتدلاً ومدروساً .

إننى أشعر بالملل عند الالتزام بممارسة نوع واحد من تمارين الأيروبكس ، وأجد فى نفسى الرغبة فى اتباع برنامجى المنوع المؤلف من عدة أنشطة . إنى أحب العدو ، وتسلق المرتفعات ، وركوب الدراجات ، والسباحة ، والرقص ، ونط الحبل ، والقفز فوق

الترامبليون ، وأسعى للجمع بين كل هذه الأنشطة . إن هذا التنوع لا يساعدنى فقط على مقاومة السأم ، وإنما ينمى جسمى بطرق أفضل ، وكما أن الغذاء المتنوع يعتبر من العوامل المهمة للحصول على كل العناصر الغذائية المتنوعة التى تحتاج إليها ، وتجنب الإفراط فى تناول بعض المواد التى لا يحتاج إليها الجسم ؛ فإن ممارسة الأنواع المختلفة من تمارين الأيروبكس تجعل جسدك يعمل بكل الطرق الممكنة التى يحتاج إليها ، كما أنها تقلل من احتمال إصابتك بالإجهاد والإصابة فى أى جزء من أجزاء جسمك .

يرى الكثير من الخبراء أنك يجب أن تحسب " معدل ضربات القلب المنشود " ، وقياس نبضك بشكل متكرر أثناء ممارسة تمرينات الأيروبكس لضمان أدائك لنشاط مناسب . لا أعتقد أن هذا ضرورى ، كما أننى أشعر أنه سوف يقلل من متعة ممارسة الرياضة . إن لم تكن التدريبات الرياضية ممتعة ، وإن لم تحقق لك نتائج سريعة ؛ فإن رغبتك فى المواصلة يمكن أن تفتر . أما إن مارست الرياضة بدون أن تشعر بالجهد ، وأن نبضات قلبك قد ازدادت سرعة ، وكذلك معدل التنفس لديك ؛ فهذا يعنى أنك لم تبذل الجهد المطلوب الكافى . إن شعرت عند ممارسة الرياضة بأن قواك قد خارت ، وبأنك عاجز عن التقاط أنفاسك ، فهذا يعنى أنك قد أفرطت فى الممارسة . أعتقد أن معظم الأشخاص يملكون القدرة على تقييم المستوى الصحيح للكثافة المطلوبة بدون الحاجة إلى قياس النبض ، والتحقق من الجداول ، والقلق بشأن بلوغ معدل ضربات القلب المنشودة .

إن إضفاء قدر أكبر من المتعة ، وقدر أقل من السأم على ممارسة التمرينات هو التحدى الأكبر الذى يفرض نفسه عليك ؛ لأنك إن عجزت عن تحقيق هذا الهدف ؛ فسوف يتهاوى هذا البرنامج قبل أن يصبح إحدى عاداتك الجيدة المكتسبة . دعنى أقدم لك بعض الطرق التى سوف تضفى على تدريباتك المزيد من المتعة . من بين هذه الوسائل

ممارسة الرياضة فى الخارج فى ظل مناخ جذاب . فإن مارست العدو ، أو السير ، أو ركوب الدراجات فى ظل مناخ بصرى جذاب ؛ فإن تركيزك على المشاهد من حولك لن يشعرك بالجهد الذى تبذله على مدى الثلاثين دقيقة . هناك وسيلة أخرى ، وهى ممارسة الرياضة مع صحبة . إن ممارسة الرياضة مع صديق سوف تجعل الوقت يمر أسرع مما لو كنت تمارس الرياضة وحيداً .

إن كنت تمارس الرياضة داخل المنزل ؛ اسع لممارستها أثناء الاستماع إلى الموسيقى . إن الاستماع إلى الأصوات المحفزة الجميلة سوف يساعدك تماماً مثل المشاهد الجميلة ، هذا فضلاً عن ميزة الإيقاع المتزامن مع الحركات التى تمارسها . بالطبع يمكنك أن تحمل مسجلاً وسماعات فى الخارج . لقد استمعت إلى كتب مسجلة أثناء ممارسة الرياضة ، وأمعنت الإصغاء والسمع إلى مادة الكتاب إلى حد جعل الثلاثين دقيقة تمر بدون أن أشعر بها . إن كنت تملك جهازاً رياضياً فى المنزل ؛ حاول أن تقرأ أثناء تدربك عليه ، أو ضعه أمام التلفاز ، أو حاول أن تدير المسجل . أعرف بعض الأشخاص الذين يتلقون دروساً فى اللغات الأجنبية أثناء ركوب الدراجات الثابتة .

رغم كل الجهد الذى تبذله لإضفاء المتعة على الرياضة ، ورغم كل ما يقوله لك الخبراء بشأن ذلك الشعور الرائع الذى سوف يعتريك عند بدء انتظامك فى ممارسة تمرينات الأيروبكس ؛ فإنك على الأرجح لن تسقط فى هوى الرياضة للوهلة الأولى كما يزعمون ؛ إن اكتساب هذه العادة يتطلب وقتاً وجهداً . فى البداية سوف يبدو الأمر صعباً ، كما أن الوقت سوف يمر بأبطأ مما تحب . يجب أن تجبر نفسك على الالتزام بالبرنامج الرياضى أثناء هذه المرحلة . ومن بين الأخطاء الشائعة التى يسقط فيه الكثيرون عدم ممارسة الرياضة فى الأيام التى يشعرون فيها بالتعب أو الخمول ؛ مما يوحى إليهم بأنهم لا يملكون الطاقة اللازمة لمثل هذه التدريبات ، ولكنَّ هناك سراً لا يخفى على كل المتمرسين فى

مجال الرياضة ، وهو أن الجهد يولد طاقة . لا تبقى إلى أن تأتيك الطاقة عندما تكون متعباً ، وإنما اخلق هذه الطاقة ببذل الجهد . يمكنك بسهولة أن تكتشف بنفسك صحة هذا المبدأ . فقط جربه .

أما الصوت الداخلي الذى يوحي إليك بأنك لا تملك وقتاً لممارسة الرياضة فهو صوت كاذب . يمكنك أن تخصص وقتاً لممارسة الرياضة بمجرد أن تدرك أنها من بين الأولويات فى برنامجك الصحى الوقائى الشامل . إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم سوف تمدك بالمزيد من الطاقة والسلامة والصحة ؛ مما سوف يساعد على رفع كفاءتك فى العمل ؛ بحيث تستخدم الوقت بشكل أفضل ، وهذا سوف يمنحك المزيد من فائض الوقت الذى يمكن أن تستغله . أعدك أنك فى النهاية سوف تتخطى المرحلة الأولية ، وسوف تتغير مشاعرك تجاه تمارين الأيروبكس . سوف تشعر بتحسن على المستوى الذهنى والجسمانى ؛ بعد انتهاء التدريبات في بادئ الأمر ، ثم عند بداية الممارسة بعد ذلك . سوف تشعر أن أى يوم يمر عليك بدون ممارسة الرياضة سوف يكون يوماً ضائعاً ، أو غير مكتمل ، ثم سوف تدرك بعدها أن عادتك الجيدة قد بدأت تتخذ شكلاً مادياً ملموساً ، كما أن فرصتك فى التخلى عن البرنامج سوف تقل كثيراً .

دعنى أصحبك في جولة حول أشكال تمارين الأيروبكس المختلفة مع التنويه لمزايا وعيوب كل شكل من هذه الأشكال :

السير أو المشي يتسم بأنه لا يتطلب منك مهارة أو درجة ممارسة معينة . إن كل شخص يعرف كيف يمشي ، وكل الأدوات التى تلزمك هي زوج حذاء رياضي جيد . يمكنك أن تسير فى الخارج والداخل أيضاً (أى داخل الأسواق التجارية على سبيل المثال) ، وهذا هو أكثر الخيارات أمناً على الإطلاق مع أقل نسبة من حدوث الإصابات .

إن المشكلة الأساسية فى المشى باعتباره أحد أشكال تمارين الأيروبكس الأساسية هو أنك يمكن ببساطة أن تعجز عن أدائه بالشكل

اللائق الذى سوف يمكنك من حصد كل مزاياه . إن المشي لا يمكن أن يمارس بشكل عابر أو متقطع ، وهو يتطلب وقتاً يزيد قليلا فى ممارسته عن باقى الأنشطة الأخرى ؛ فيجب عليك أن تسير لمسافة ثلاثة أميال خلال خمس وأربعين دقيقة . إن لم تحصل بعد كل هذا على نشاط رياضى جيد ؛ فهذا يعنى أنك بحاجة لزيادة سرعتك فى السير ؛ وأن تمارس صعود المرتفعات قليلاً (الطويلة المتدرجة الارتفاع هى الأفضل) أو حمل أوزان (ابتعد تمامًا عن أوزان الكاحل ؛ لأنها يمكن أن تضغط على المفاصل ، وتسبب الإصابة) .

إن وضعية الجسم السليمة تعتبر من الأمور المهمة أثناء تدريبات المشى ؛ كما أن أرجحة الأذرع بحيث تكون حركة الأذرع معاكسة لحركة الساق من المزايا المهمة أيضاً . إن متاجر المعدات الرياضية يمكن أن تقدم لك نصائح جيدة فيما يخص الأحذية الرياضية الجيدة . إن اقتناء الحذاء المناسب هو إحدى الأدوات المهمة للمشى الرياضى وكذلك العدو . إن برعت فى مجال المشى يمكنك أن تنضم إلى جولات السير حول العالم ، أو تلتحق بسباقات المشى ؛ إحدى التقنيات المتقدمة التى تدرس فى بعض نوادى اللياقة .

العدو أصبح من الرياضات الشائعة فى مجتمعنا فى السنوات الأخيرة . إننى أجد أشخاصًا فى مختلف الأعمار يمارسون العدو على جانبى الطريق الصحراوى الذى أعيش فيه ، كما أننى أنا الآخر أحب ممارسة العدو . إن الميزة العظيمة لهذا الشكل من أشكال الرياضة هى الحِدة . فهو يزيد من اللياقة بشكل سريع ، ويحرق السعرات الحرارية على نحو يفوق كل أنواع الأنشطة الأخرى مما يجعله من بين الأنشطة الجذابة لأى شخص يسعى للسيطرة على وزنه . ونظرًا لحدة هذه الرياضة فإن العدو يفرز الإندورفين لدى معظم الأشخاص مما يخلق حالة مزاجية مرتفعة تسمى بـ " مزاج العداء المرتفع " ، أو " نشوة الطاقة " . إن الحالة المزاجية المرتفعة التى يولدها الجرى ـ شأنها شأن

الحالة المزاجية التى تولدها تمارين الأيروبكس بشكل عام ـ تعتبر من بين مضادات الاكتئاب الجيدة .

ولكن للعدو بعض المساوئ المحتملة الخطيرة التى يجب أن تضعها فى اعتبارك قبل أن تمارس العدو بشكل منتظم . إن فرص الإصابة تكون أعلى من أى نشاط أيروبكس آخر سوف ندرجه هنا . إن العدو يمكن أن يؤذى الجسم ، وخاصة المفاصل فى الساقين والركبة والظهر وكذلك الكلى . يمكنك أن تقلل من هذا الاحتمال إلى الحد الأدنى باتخاذ العديد من الاحتياطات . تجنب العدو فوق الأراضى الأسمنتية . مارس العدو على المضمار الترابى ، أو المغطى بالرماد . إن الأسفلت ليس سيئًا مثل الأسمنت . ولكنه ليس فى جودة الأرض الترابية . احرص دائمًا على ارتداء الأحذية الجيدة ؛ لكى تقلل من صدمة العدو على المفاصل ، واقتن زوجًا جديدًا كلما بلى حذاؤك القديم . يجب أن تحرص النساء على ارتداء حمالات الثدى الرياضية ، أو أى شىء من هذا القبيل . مارس الإحماء قبل بدء العدو ، ليس بممارسة تدريبات الاستطالة ، وإنما بممارسة العدو البطىء .

وقبل كل شىء يجب أن تنصت إلى جسدك . إن شعرت بألم فى أى مفصل من المفاصل ؛ توقف عن الجرى ، أو قلله إلى أن تتوصل إلى سبب الألم . لقد رأيت الكثير من الأشخاص ممن كانوا يتجاهلون الإشارات التحذيرية لهذا النوع من الألم من الذين عجزوا الآن عن ممارسة العدو كلية بسبب الضرر الذى لحق بالعمود الفقرى ، ومفاصل الفخذين والركب. ينطبق هذا التحذير بالطبع على كل أنواع النشاط البدنى ، ولكن بما أن العدو يعرض الجسم للكثير من الصدمات فإنه الأجدر باتخاذ الاحتياطات الخاصة .

إن العدو يبدو أيضاً أكثر إغواءً من أى شكل آخر من أشكال الرياضة ؛ ربما يرجع ذلك إلى طبيعته الضاغطة ، وتأثيره على نظام الإندورفين فى الجسم . هناك الكثير من الأشخاص الذين يدمنون

ممارسة العدو ، أى إنهم يجدون أن الرغبة فى العدو تسيطر عليهم بشكل كامل . بمعنى أنه إن حالت الظروف دون ممارسة هذا الشخص للعدو فقد يصبح فى حالة مزاجية سيئة . هناك فريق آخر يمارس العدو باعتباره أحد أشكال معاقبة النفس . إننى أرى فى مدينة " تاكسون " أثناء أيام الصيف القائظة فى مايو ويونيو الكثير من الرجال فى منتصف العمر وهم يمارسون العدو فى شوارع المدينة تحت حرارة شمس الظهيرة الملتهبة ، وهم يحملون نظرة ألم على وجوههم . لابد أنهم يعتقدون أنهم سوف يحصدون أكبر قدر من المزايا الصحية للرياضة إن اتخذت الرياضة أقصى أشكال التعذيب . لست بحاجة بالطبع لأن أخبرك بأن هذه الفكرة فكرة سخيفة . إن هذا الضغط البالغ الذى يفرضه العدو فى الجو الحار يمكن أن يضر الجسم ، وخاصة الجهاز البولى والقلب والأوعية الدموية . احرص على تناول كَمٍّ كافٍ من السوائل إن كنت تمارس الرياضة فى أجواء حارة ، وتفقد الكثير من العرق . حاول أيضاً ألا تمارس العدو فى أثناء زحام المواصلات ؛ لأن هذا يمكن أن يجعلك تستنشق العوادم الملوثة أثناء ممارسة النشاط الرياضى المكثف .

يمكنك أن تمارس العدو داخلياً ، أى فوق جهاز العدو فى المكان . سوف تجد هذه الأجهزة فى الأندية الصحية ، كما يمكنك أن تقتنى جهازاً فى منزلك . هناك العديد من الموديلات لهذه الأجهزة التى سوف تمكنك من تغيير سرعتك ، ودرجة الانحدار ، وسوف تمنحك معلومات مستفيضة متواصلة عن مواصفات النشاط الذى تبذله فوق شاشة الجهاز . إن هذه الأجهزة تقلل بدرجة كبيرة من فرص الإصابة ؛ لأن العدو باستخدامها يوفر عامل أمان قويًا . ولكننى أرى - من وجهة نظرى - أن هذه الأجهزة تكون مثيرة للسأم ، وأجد نفسى بالفعل بحاجة ملحة للعثور على طرق للتخفيف عن نفسى أثناء استخدامها .

السباحة هى أحد أشكال النشاط المألوفة . وهى من بين الوسائل الأكثر صعوبة من المشى والعدو بالنسبة للكثيرين ؛ لأنها تفرض وجود

حوض للسباحة ، وقدر من المهارة أيضًا . إن ممارسة الرياضة في الماء سوف تمنحك العديد من المزايا لا تقدمها باقي الأشكال الرياضية . إن الماء يحيد قوة الجاذبية الأرضية مما يسمح للمفاصل والعضلات بالتحرك في حرية تامة ؛ مما يجعل السباحة الرياضة المثلى بالنسبة لأي شخص يعاني من مشاكل هيكلية عضلية مثل التهاب المفاصل ، أو أية إصابة حادة . هناك العديد من الأشخاص الذين يشعرون بتحسن مزاجي واضح أثناء ممارسة السباحة ؛ مما يشعرهم بالحرية والابتهاج الذي يمنحه الماء عند الحفاظ على التنفس الإيقاعي ، وبخلاف المشي والعدو ؛ فإن السباحة توظف الجزء العلوي من الجسم ، وكذلك الجزء السفلي معا يمنح العضلات نشاطاً عضلياً متوازناً ، وهي لا تعتبر من بين الأنشطة التي تؤثر بشدة على القلب ، والأوعية الدموية مثل العدو .

لتوظيف السباحة باعتبارها أحد تمرينات الإيروبكس الجيدة ؛ يجب أن تكتسب هيئة جيدة في الماء ، كما يجب أن تكون ضرباتك قوية وفعالة ، ويجب أن يكون تنفسك متزامناً مع حركتك . قد يكون من المفيد أن تمارس الرياضة تحت إشراف مدرب لفترة إلى أن تتخذ الهيئة ، أو الوضعية الصحيحة في الماء ، هذا إن كنت قد قررت أن تعتمد على السباحة باعتبارها رياضتك الأساسية . إن السباحة الحرة هي أفضل أشكال السباحة التي تندرج تحت قائمة تمرينات الأيروبكس . إن رياضات الأيروبكس المائية هي مزيج من السباحة ، والحركات الراقصة ، وتمرينات تقويم الجسم ، وهي تدرس في العديد من الأندية الصحية ، ويمكن أن تكون أكثر إثارة من السباحة وحدها .

أما عيوب السباحة فهي تتمثل في المقام الأول في أحواض السباحة نفسها . ما لم تكن محظوظاً بما يكفي بحيث يكون هناك مجال مائي طبيعي في مناخ ملائم يمكن أن تسبح فيه بجوار منزلك ؛ فإنك سوف تضطر إلى ممارسة السباحة في أحواض السباحة . إن مثل هذا المناخ الذي تمارس فيه السباحة (الأحواض المائية) يكون عادة مناخاً غير

مريح ، كما أن الماء المزود بالكلور يمكن أن يضر بدرجة كبيرة بعينيك وجلدك وشعرك ، وكذلك أغشية أنفك وفمك ، والممرات الهوائية للجهاز التنفسي العلوى . احرص دائماً على ارتداء نظارات مائية مناسبة ، أو حتى قناع ، وأداة للتنفس فى الماء مما يمكن أن يساعدك أيضاً على اكتساب هيئة أفضل داخل الماء . لا أنصح باستخدام سدادات الأذن . إن دخل الماء فى أذنك ضع القليل من الكحول فيها عند تجفيفها ، وسوف يطرد الكحول الماء . إن كنت تكثر من السباحة فسوف تكون بحاجة إلى حوض سباحة دافئ . ويعتبر هذا من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة إلى كل شخص يعانى من التهاب المفاصل ، أو أى إصابة أخرى ؛ لأن الماء البارد يمكن أن يزيد من تفاقم هذه الحالات المرضية . هناك تحذير آخر : حاول أن تكتسب عادة تدوير رأسك يمنة ويسرة للتنفس ، أو ارتد القبعة المزودة بأداة تنفس بحيث تبقى رأسك ثابتة بلا تحرك . إن كنت تدير رأسك دائمًا فى اتجاه واحد ؛ فقد تصاب بمشكلة فى العنق والأكتاف بسبب الضغط غير المتكافئ على العضلات .

ركوب الدراجات تعتبر أيضاً من الرياضات التى بدأت تكتسب انتشاراً وشعبية مطردة ؛ كما أن تصميمات الدراجات الجديدة ، والتى سوف يظهر الجديد منها فى المستقبل القريب قد يعنى زيادة كبيرة فى عدد الأشخاص الذين سوف يقبلون على ركوب الدراجة كوسيلة نقل وكوسيلة تريض . وكما هو الحال بالنسبة للمشى ، فإنك يجب أن تبذل جهداً أثناء ركوب الدراجة ؛ لكى تحقق أقصى استفادة . هذا يعنى أن تصل سرعتك إلى ما يقرب من ١٥ ميلاً فى الساعة ؛ وألا تقل بحال عن ١٠ أميال فى الساعة ؛ على أرض مسطحة . إن ركوب الدراجة يمكن أن يمنحك شعوراً بالمتعة والسرعة والحرية ، كما يمكن أن يجعلك تطلع على مشاهد جميلة سوف تحيل وقت ممارسة الرياضة إلى وقت مفعم بالسعادة والمتعة . إن ركوب الدراجة هو النشاط المفضل لكل شخص يعانى من مشاكل فى الركبة ؛ فتقوية عضلات الركبة بدون إجهاد

المفصل يجعل من ركوب الدراجات أحد أنواع الرياضة التى تزيد من الاستقرار ، وتحد من فرص الإصابة فى المستقبل إلى أقصى درجة .

هناك عيب كبير فى ركوب الدراجات ، وهو الحاجة إلى شراء دراجة غالية الثمن . قبل أن تستثمر أموالك فى هذه الرياضة ؛ يجب أن تجرب أنواعًا مختلفة من الدراجات . هناك العديد من الدراجات التى صممت لكى تكون مناسبة للسباقات ، والتى تصل إلى سرعات قد لا تحتاج إليها أبداً . ولكننى أفضل أن أجلس فى وضع استقامة ، وليس فى وضع منحنى فوق مقبض الدراجة ، وهو الوضع الذى يكبل العنق والأكتاف بالكثير من الضغوط . إن الدراجة يجب أن تكون مصممة بما يتناسب مع جسمك . كما يجب أن يكون حجمها مناسباً لك تماماً ؛ وإلا فسوف تسبب لك مشاكل . إن مقاعد الدراجات تفرض صعوبة خاصة . إن المقعد غير المريح يمكن أن يثير الجلد ، وينهك مؤخرتك بدرجة كبيرة ، كما يمكن أيضاً أن يضر أعصابك بسبب الضغط الذى يفرضه عليها . وحتى بعد اقتناء الدراجة والمقعد المناسب ، فإن الحركة المتنافرة للعمود الفقرى يمكن أن تزيد من تفاقم مشاكل البروستاتا لدى الرجال ، وكذلك مشاكل الظهر لدى أى شخص يعانى من تاريخ مرضى فى هذا الصدد .

بالرغم من أن النشاط البدنى الحالى المبذول فى ركوب الدراجات أصبح أكثر أمناً بدرجة كبيرة من العدو ، فإن ركوب الدراجة يمكن أن يشكل خطراً كبيراً تبعاً للمكان الذى تمارس فيه الرياضة . إن الخطر الرئيسى الذى يتهددك فى هذه الحالة هو الحافلات التى سوف تسلبك متعة ركوب الدراجة إن كنت تمارس الرياضة دائماً فى طريق تسير فيه هذه المركبات ؛ لأن هذا لن يدفعك فقط إلى تركيز كل انتباهك على السيارات وليست المشاهد من حولك ؛ بل إنه أيضاً سوف يفرض عليك أن تستنشق عوادم السيارات . إن ركوب الدراجات يتسم بقدر من الجاذبية يفوق كثيراً التمرينات الاعتيادية إن كنت تستطيع أن

تمارس هذه الرياضة فى الطرق المخصصة لهذا الغرض ، أو فى الطرق التى لا تعج بالمركبات .

قد لا يمكنك ممارسة هذه الرياضة خارج المنزل طوال شهور السنة ، ولكن يبقى فى وسعك دائماً ممارستها بواسطة دراجة ثابتة فى أحد الأندية الرياضية ، أو فى المنزل . تتوافر الدراجات الثابتة فى عدة أشكال ؛ بعضها يكون مرتفع الثمن ، ومزودًا بالكثير من المعدات المعالجة باستخدام الكمبيوتر . إن الدراجة الثابتة هى إحدى الأدوات والخيارات الرياضية المناسبة داخل المنزل إن كنت تحرص على التسوق بعناية . حاول أن تضعها أمام التلفاز ، أو حاول أن تقرأ كتابًا أثناء تمرنك عليها .

التزلج على الجليد : يرى بعض خبراء الرياضة أنها أفضل رياضة أيروبكس ؛ لأنها تُعمل كل العضلات أكثر من أى نشاط آخر ، كما أنها تتمتع بكفاءة مرتفعة فى تكييف وإعمال جهاز القلب والأوعية . يكون خطر تعرض الجسم للإصابة أو الضرر بسيطاً ، كما أن إتقان هذه الرياضة يمكن أن يمنحك شعوراً كبيراً بالمتعة ، ولكن العيوب واضحة . لا يمكنك ممارسة هذه الرياضة بشكل منتظم ما لم تكن تعيش فى منطقة مناسبة ، وهذا يعنى أنك سوف تمارس هذه الرياضة بشكل موسمى . إن معظم الأشخاص سوف يتعلمون كيفية التزلج على يد مدرب على الأرجح ، ويجب أن تقتنى الأدوات اللازمة ، وتحرص على صيانتها .

إن أجهزة التزلج المنزلية تتوافر فى العديد من الأندية الصحية ، ويمكن تركيبها فى المنزل . قد تكون أصعب قليلاً فى التعلم عن الدراجات الثابتة ، ولكنها سوف تكون على نحو ما مثيرة للسأم ، ولكنها سوف تمنحك على الأرجح تدريبات أفضل .

التجديف : له مزايا وعيوب مماثلة . إنه أحد الأنشطة الرياضية الممتازة إن كنت تملك الوقت والمكان والمعدات ، ولكن القليل منا فقط الذى يملك أن يعتمد عليه باعتباره أحد أنشطة الأيروبكس الأساسية .

تعتبر أدوات التجديف المنزلية من بين الأدوات المنزلية المتاحة المتوافرة ، ولكنني أتوخى الحذر من هذه الأجهزة أكثر من غيرها ؛ لأنها يمكن أن تكبل ظهرك بالضغوط والجهد بشكل مفرط . ولكن هذا ينطبق بدرجة أكبر على بعض الموديلات دون غيرها ، وكذلك بإنهاك عضلات الذراعين والظهر بدلاً من الاعتماد على الساقين . اطلب من مدرب أن يشرف عليك عند تعلمك التجديف بدلاً من استخدام جهاز التجديف . وانتبه إلى أية آلام صادرة من ظهرك .

الرقص : هو أحد أفضل أشكال تمرينات الأيروبكس ، فى رأيي ؛ والذى كثيراً ما ينصح خبراء علم النفس بممارسته . إنه الأكثر إمتاعاً ، كما أنه مقو للعقل والروح وكذلك الجسم . إن كنت لا تحب موسيقى الروك جرب موسيقى الكانترى سوينج ، أو الفولك ، أو الرقصات العرقية ، أو الرقصات التقليدية القديمة مثل الرقص الجماعى تنتشر فصول تعليم الرقص فى الكثير من المناطق والأندية التى تجيد تعليم المبتدئين . إن الرقص نشاط بدنى لا يقل أهمية وقيمة عن باقى تمرينات الأيروبكس التى ذكرناها إلى الآن ، كما أنه لن يصيبك أبداً بالسأم ، فضلاً عن أنه بكل تأكيد يعمل على دعم وتحسين الصحة . بعض كبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة ممن أعرفهم يمارسون الرقص بشكل منتظم ، وبما أن الرقص يعتبر من بين الأنشطة الاجتماعية ؛ فإن الشخص يمكن أن ينسى أنه يمكن أن يمارسه بشكل منفرد . أحياناً عندما يكون المناخ غير مناسب بالخارج ؛ أدير شريطى المفضل ، أمارس نط الحبل لبضع دقائق ، وأقفز فوق الترامبليون المصغر ، وأمرح مع كلبى . وبذلك نقضى جميعاً وقتاً ممتعاً .

فصول الأيروبكس : إنها تتألف عادة من مزيج من تمرينات الاستطالة للإحماء ، وحركات الأيروبكس ، وتدريبات ضبط العضلات ؛ يتم ممارستها مع الاستماع للموسيقى تحت إشراف مدرب متخصص . إن كنت عضواً فى أحد الأندية الرياضية ؛ فسوف يبدو هذا الشكل

مألوفاً بالنسبة لك . هناك مستويات مختلفة لممارسة هذه الرياضة ؛ فهناك مستوى للمبتدئين وذوى المستوى المتوسط ، ومستوى آخر للأكثر تفوقاً ، ونظراً لأن هذه التدريبات تكون منظمة ، وذات بناء محكم ؛ فهي تعتبر جيدة بالنسبة للأشخاص الذين لا يجدون فى أنفسهم حماساً كافياً لممارسة التمرينات .

عادة تشمل فصول الأيروبكس التقليدية القفز والعدو على نحو قد يضر بالمفاصل ، ولعل هذا السبب هو ما دفع بعض الأندية الرياضية الآن أن تقدم تدريبات الأيروبكس " منخفضة الحدة " ، والتى عدلت لتجنب المخاطر ، وأنا أرى من وجهة نظرى أن تدريبات الأيروبكس تكون أقل إمتاعاً من فصول الرقص الحر ؛ ولكننى لاحظت أنها تحقق نتائج جيدة بالنسبة للكثير من الأشخاص . احرص دائماً على البدء بمستوى الصعوبة المناسب لك . إن لم تكن قد اعتدت على ممارسة هذا النوع من النشاط من قبل ؛ فإن الفصول المنهكة المكثفة يمكن أن تصيبك بالإعياء ، وتصيب عضلاتك بالألم .

نط الحبل : أحد أشكال تمرينات الأيروبكس التى أفضلها ، بالرغم من أن محترفى الرياضة استخدموا هذه الوسيلة منذ زمن طويل باعتبارها أحد تدريبات التكيف الرياضى الفعالة ؛ فإن هذا النشاط لا يتمتع بالشعبية التى تتمتع بها باقى تمرينات الأيروبكس التى أدرجتها فى القائمة الحالية . تتميز هذه الرياضة بمزايا عدة ؛ نذكر من بينها سهولة حمل الحبل في أى مكان . إن حبل النط يعتبر من بين أرخص الأدوات الرياضية مقارنة بباقى المعدات ، كما يمكنك أن تحمله إلى أى مكان . إننى أمارس رياضة نط الحبل داخل غرف الفنادق ، وفى الأماكن المخصصة للاستراحة على جانبى الطريق ، وداخل منزلى ، ومنازل غيرى ، وكذلك فى الخارج . إن إيقاع هذا النشاط ؛ عندما تبرع فيه ؛ يحدث تأثيراً مثل التنويم المغناطيسى على نحو يجعل الوقت يمر سريعاً مسترسلاً بدون أن يشعرك بالسأم . إن نط الحبل يعتبر من بين تمرينات

الأيروبكس المفيدة للقلب والأوعية الدموية ، فضلاً عن أنه يوظف عضلات الذراعين والساقين .

إن إتقان نط الحبل يتطلب قدراً من التمرس ، فيجب أن تحافظ على إيقاع منتظم ، وتستخدم خطوات راقصة متزامنة (أى النط على قدم واحدة بدلاً من استخدام القدمين) بدون أن ترفع قدميك كثيراً عن الأرض . قد لا ترغب في مواصلة نط الحبل بشكل متصل على مدى ثلاثين دقيقة ، ولكنك تستطيع أن تتخللها بممارسة بعض التمرينات الرياضية الأخرى .

صعود الدرج : من بين الرياضات بالغة المشقة إن صعدت مجموعة من الدرج دفعة واحدة . إن كنت محظوظاً بما يكفى بوجود الدرج فى منزلك ؛ احرص على استخدامه بشكل منتظم . كلما أمكن ؛ استخدم الدرج بدلاً من المصعد . من بين الأجهزة الرياضية التى تتطلب بذل الكثير من الجهد في استخدامها تسلق الدرج . ابحث عنه فى أندية اللياقة ، وفكر فى اقتناء جهاز فى المنزل إن رغبت فى ذلك . إن استخدام هذا الجهاز حتى بالسرعة البطيئة يجعلنى أتصبب عرقاً ، ويشعرنى بالإجهاد الحقيقى بعد التمرن عليه لمدة ثلاثين دقيقة . دعك من هذا التدريب نهائياً إن كنت تعانى زيادة في الوزن ؛ لأنه فى هذه الحالة قد يفرض الكثير من الجهد على قلبك كما يمكن أن يضر بمفاصلك .

دعنى أقدم لك بعض النصائح العامة بشأن تمرينات الأيروبكس بما فى ذلك بعض الاحتياطات التى يجب أن تضعها فى اعتبارك :

- إن ممارسة أى نوع من تمرينات الأيروبكس أفضل من عدم ممارسة أى تمرينات على الإطلاق . سوف يسعدنى أن أراك تمارس أحد أنشطة الأيروبكس لبضع دقائق بشكل منتظم ؛ ولكن إن أردت أن تحصد كل المزايا التى ذكرتها فى مقدمة الجزء ؛ احرص على

ممارسة أحد تمرينات الأيروبكس لمدة ثلاثين دقيقة متصلة على مدى خمسة أيام أسبوعياً فى المتوسط .

- يجب أن تحرص على زيادة مستواك تدريجياً ، ووفق سرعتك الخاصة ، خاصة إن لم يسبق لك ممارسة الرياضة من قبل .
- تذكر أننى أنصحك بممارسة الرياضة بمعدل معقول ومتوسط ، أى إنك إن ضيعت على نفسك يوماً أو يومين من ممارسة الرياضة ، فهذا لا يعنى نهاية العالم . يمكنك دائمًا أن تعوض ما فاتك فى وقت لاحق . إن شعورك بالاستياء ؛ لأنك قد ضيعت على نفسك يومًا لن يعود عليك على الأرجح إلا بالضرر .
- فضلاً عن كل أنواع الرياضة التى أشرت إليها ؛ ابحث عن طرق أخرى لزيادة نشاطك اليومى ، مثل استخدام الدرج بدلاً من المصعد ، ووضع السيارة فى مكان بعيد ، وممارسة المشى ، وبذل المزيد من الجهد البدنى فى أداء مهامك بدلاً من تفويض الآخرين .
- إن كنت تمارس الرياضة بصحبة الآخرين ؛ لا تدع روح المنافسة تسيطر عليك . إن الأفكار التنافسية يمكن أن تقضى على مزايا التدريبات ، وخاصة على القلب ، والأوعية ، والمناعة ، والمشاعر . إن لم يكن بوسعك التصدى للمشاعر التنافسية هذه ؛ مارس التدريبات منفرداً . (انظر الفصلين التاسع والثانى عشر لمزيد من المعلومات عن كيفية تأثير الأفكار على وظائف جسدك) .
- إن الرياضات القائمة على التنافس مثل الراكيت ، وكرة اليد ، والتنس لا تعتبر بدائل لتمرينات الأيروبكس التى أدرجناها فى القائمة السابقة . إن طبيعة النشاط فى مثل هذه الرياضات تقوم على الممارسة ، ثم التوقف وليس النشاط ، ولكن النشاط والجهد المنتظم المتواصل هو الذى يقوى القلب والأوعية على النحو الأمثل .
- احرص دائما على ممارسة الإحماء قبل الانخراط فى ممارسة تمرينات الأيروبكس . إن أفضل وسيلة للإحماء هى ممارسة نسخة

بطيئة للرياضة التى أنت بصدد ممارستها . أى على سبيل المثال مارس المشى ، أو العدو ، أو ركوب الدراجة ببطه . سوف تجد الكثير من الأشخاص يمارسون تدريبات الاستطالة كإحماء ، ولكن هذا لا يهيئ العضلات لممارسة تمرينات الأيروبكس بالقدر الذى تفعله الممارسة البطيئة للتدريبات التى يكون الشخص بصدد ممارستها .

- امنح نفسك بضع دقائق للاسترخاء فى نهاية النشاط . كرر نفس الحركات بالحركة البطيئة .
- إن لم تكن قد مارست الرياضة من قبل ؛ احرص على إجراء كشف طبى كامل قبل بدء البرنامج الرياضى . إن كان لديك تاريخ مرضى فى أمراض القلب ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو تملك تاريخًا عائليا بالإصابة بتلك الأمراض ؛ فيجدر بك أن تجرى اختبارًا للجهد على القلب .
- التفت إلى كل الإشارات الصادرة من جسدك ! توقف عن ممارسة التدريبات إن أصبت بآلام أو أوجاع غير معتادة .
- توقف عن ممارسة الرياضة فى الحال إن أصبت بدوار ، أو عدم اتزان ، أو إغماء ، أو ألم فى الصدر ، أو صعوبة فى التنفس . أجر فحصًا طبيًّا على الفور .
- يجب أن تستعيد معدل ضربات قلبك ، ومعدل تنفسك الطبيعى فى غضون خمس إلى عشر دقائق بعد الانتهاء من ممارسة تمرينات الأيروبكس . إن لم يتحقق ذلك ؛ احرص على إجراء فحص طبى على الفور .
- لا تمارس الرياضة أثناء المرض . انتظر إلى أن تتحسن حالتك ؛ ثم واصل ممارسة الرياضة بشكل تدريجى . لا تشغل نفسك بالخوف من فقدان اللياقة ؛ فسوف تستعيدها سريعًا . إن التدريبات العنيفة عند بداية الإصابة بالمرض يمكن أن تطيل فترة مرضك .

وبمجرد أن تكون بصدد اكتساب عادات جيدة خاصة بممارسة تمرينات الأيروبكس ، يمكنك أن تبدأ فى تجربة الأشكال المتنوعة لتمرينات القوة . تشمل هذه الفئة تمرينات الاستطالة ، وتقوية العضلات وبناءها المصممة لتحسين التوازن والمرونة والحدة والتناسق . لقد احتفظت بكل هذا حتى النهاية ؛ لأننى أريدك أن تمارس تمارين الأيروبكس فى البداية ؛ لأنها تتطلب المزيد من الجهد ، كما أنه ينظر إليها دائمًا باعتبارها أقل إمتاعاً ، فضلاً عن أنها تتطلب التزامًا حقيقيًا فى البداية حتى تستطيع استشعار مزاياها . سوف يكون من الأسهل دائمًا أن تستخدم أجهزة الأوزان ، والتدريبات الأرضية لتحسين القوام ، أو الانضمام إلى فصول اليوجا بدلاً من قضاء ثلاثين دقيقة فى ممارسة تمرين ينشط القلب والأوعية الدموية . لذا فإننى أحثك بداية على التركيز على تمرينات الأيروبكس .

الاستطالة : من بين تدريبات التكيف الطبيعية للغاية التى تحسن شكل وصحة العضلات ، وتضفى الرشاقة على الأوتار والأربطة والمفاصل ؛ كما أنها تغير من ديناميكية الجهاز العصبى ، وتشيع الشعور بالسعادة . يمكنك أن تتعلم المزيد عن حاجتنا إلى الاستطالة من خلال مراقبة الكلاب والقطط . كلنا يميل إلى ممارسة الاستطالة بعد البقاء فى وضع واحد لفترة طويلة ، كما أن خبراء الجسم البشرى ينصحون دائماً بوجوب ممارسة استطالة الجسم فى الاتجاه العكسى للوضع الذى نتخذه لمعظم اليوم . إن كنت على سبيل المثال تمارس عملك منحنياً على مكتبك ؛ عندما تعود إلى منزلك يجب أن تقضى بضع دقائق مائلاً برأسك وعنقك وأكتافك بحيث تكون مقوسة إلى الخلف .

تحتوى العضلات على مستقبلات ومجموعات خاصة من الخلايا تخبر الجهاز العصبى المركزى بمستوى التوتر الذى تشعر به . ولعل هذا هو ما يجعل الاستطالة إحدى وسائل رفع الحالة المزاجية وتجديد النشاط . إن الاستطالة تشيع السعادة فى النفس ؛ ولكنها تولد شعوراً

يجمع بين الشعور بالألم والمتعة فى آن واحد . وبالرغم من أن بعض أشكال تدريبات الاستطالة مثل اليوجا قد تبدو مؤلمة للوهلة الأولى ، إلا أن شعورك سرعان ما سوف يتغير مع الممارسة .

إن الاستطالة هى أحد الأمور الطبيعية إلى الحد الذى يمكنك من ابتكار أشكالك الخاصة منها ؛ فإن كنت تشعر بالحاجة إلى ممارستها بشكل رسمى - يمكنك أن تشترك فى فصول الاستطالة فى أندية اللياقة (تحتوى فصول الأيروبكس عادة على بعض أشكال الاستطالة المبدئية أيضًا) أو يمكنك تعلم ممارستها عن طريق الكتب . إننى أنصح بشدة بوجوب الإكثار من ممارسة الاستطالة ، وخاصة إن كنت تعانى من خشونة فى العضلات ، أو تقضى وقتاً طويلاً فى الجلوس ، أو البقاء فى وضع واحد .

اليوجا : تفيد الجسم بدرجة أكبر كثيراً من الاكتفاء بممارسة استطالة العضلات ؛ ولكن بما أن معظم المبتدئين سوف يشعرون أن الاستطالة هى أساس اليوجا ؛ فسوف أنوه إلى هذا الأمر هنا . فى الهند يعتبر هذا العلم القديم إحدى الفلسفات الدينية التى تسعى للاتحاد مع الوعى . يحتوى الجانب البدنى من اليوجا ، والذى يعرف باسم " يوجا الهاثا " على عدد من الأوضاع ، وهى الأوضاع التى تطرأ على فكر معظمنا عند سماع كلمة يوجا ، والتى يدرسها معظم معلمى اليوجا فى الغرب . إن تدريبات اليوجا لا تعتبر غاية فى حد ذاتها ؛ وهو ما يفسر أنك يمكن أن تزداد براعة فى ممارسة الأوضاع بدون أن تحرز أى تقدم فى المهمة الأكثر أهمية ، وهى تسكين العقل .

يمكنك أن تتعلم اليوجا من الكتب ، ولكن من الأسهل تعلمها على يد معلم . تنتشر فصول اليوجا على نطاق واسع فى الأندية الصحية والمراكز والجامعات . يمكنك أن تمارسها بنفسك بمجرد أن تتعلم الأساسيات ، كما أنك لست بحاجة إلى قضاء أى فترة زمنية خاصة فى ممارستها .

نحن إن نظرنا إلى اليوجا باعتبارها أحد تمرينات الاستطالة المنظمة فيمكن القول إنها تتمتع بعدة مزايا . إنها إحدى الوسائل الممتازة لضبط العضلات التى تحافظ على توازن كل أجزاء الجسم ، وهى تزيد من المرونة ، كما أنها تعتبر أحد الممارسات الجيدة لكل شخص يعانى من آلام مزمنة فى الظهر ؛ فضلاً عن أنها تدعم صحة العضلات فإن اليوجا تملك آثارًا إيجابية كبيرة على الجهاز العصبى ؛ فهى تقودك إلى حالة استرخاء عميق ، كما أنها أحد العوامل الممتازة للتصدى للضغوط ، ولهذا السبب فإننى سوف أنوه إليها ثانية فى الفصل السادس باعتبارها إحدى تقنيات الاسترخاء . يمكنك تعلم ممارسة اليوجا فى أى سن . والأطفال الذين يتعلمون اليوجا يمكن أن يكتسبوا نفس مهارة الكبار ، أما بالنسبة لكبار السن فإن اليوجا تعتبر من بين تمرينات التكيف العظيمة . بالنسبة لأى شخص ؛ تعتبر اليوجا من بين المكملات الرائعة لأنشطة الأيروبكس التى سبق وأشرت إليها هنا .

لقد سبق وشاهدت بعض حالات إصابة فى المفاصل بسبب الحماس المفرط فى ممارسة اليوجا . هناك بعض الأوضاع التى يمكن أن تؤثر على العنق والركبة وأسفل الظهر إن بذلت جهدًا شاقًا فى ممارستها ، أو داومت عليها لفترات طويلة ، وخاصة إن لم تسع لزيادة مرونتك شيئاً فشيئًا عن طريق الممارسة التدريجية . وقد أخبرنى رجل كان قد عاد من رحلة تعلم لليوجا مع مدربه فى الهند ، أن مدربه كان يجبره على الانحناء والالتزام بأوضاع بالغة الصعوبة ، وكان ينحنى عليه بكامل وزنه لكى يزيد الجهد حتى إنه كان أحياناً يقفز فوقه أثناء ممارسته الأوضاع . وقد أخبرنى أن هذه التقنيات قد أصابته بقدر كبير من الألم وقتها ، فضلاً عن أن هذا الألم قد بقى معه لفترة طويلة من الوقت بعد مغادرة الهند . فى اليوجا وفى أى شكل من أشكال الرياضة ؛ يجب أن تصغى جيداً إلى جسدك . إن لاحظت أن هناك وضعًا يثير فيك شعوراً متواصلاً بالألم ؛ توقف عن ممارسته . لقد ظهرت بعض أشكال اليوجا

غير التقليدية في الغرب ، والتي تتسم بأنها أكثر ديناميكية ، وتتطلب المزيد من الجهد عن يوجا الهاثا . تركز يوجا " الكونداليني " ويوجا " الأشتانجا " على الحركات المجهدة والأوضاع الصعبة ، وهي تميل إلى تحفيز الجسد أكثر من مساعدته على الاسترخاء ، كما أنها لا تناسب المبتدئين .

رفع الأثقال وكمال الأجسام : تقوم هذه التمرينات على إعمال العضلات ضد المقاومة ، وقد كانت دائماً من بين الأنشطة الأساسية التي تمارس في الأندية الصحية ، وأندية اللياقة البدنية في الماضي . هناك عدد كبير من الأشخاص مازالوا يمارسون هذه التمرينات التي تتألف في الأساس من تدريبات الأثقال سواء باستخدام الأجهزة ، أو الأوزان الحرة ، كما أن معظم خبراء اللياقة مازالوا ينصحون بممارستها باعتبارها جزءاً من برامج التدريبات الشاملة ، وبرغم علمي بأن ما سوف أقوله سوف يثير غضب أنصار رياضة حمل الأثقال ؛ فإنني يجب أن أخبرك أنني لا أؤيد تدريبات حمل الأثقال كوسيلة لتحسين الصحة . قد تكون هناك أسباب أخرى تدفع لأدائها ؛ ولكنني أؤكد لك أنك يمكن أن تتمتع بوافر الصحة بدون حمل الحديد .

إن رفع الأثقال يزيد من الكتلة العضلية استناداً إلى مبدأ فسيولوجي بسيط ، وهو أن زيادة استخدام إحدى العضلات يؤدي إلى زيادة حجمها ، وقلة استخدامها يؤدي إلى ضمورها وضعفها ، وهذا يعد مثالاً على استجابة الجسم السريعة لكل المتغيرات البيئية التي تطرأ أو تفرض عليه . لقد ثبت لي من خلال تجربتي أن معظم الأشخاص الذين يرفعون الأثقال ينجذبون إلى فكرة امتلاك عضلات أكبر حجماً وأكثر جمالاً وقوة . إن هذا التركيز على المظهر هو ما لا يروق لي . ولكن الواقع هو أن معظم الأشخاص الأكثر لياقة وقوة ممن قابلتهم يملكون أجساما لا تمت بصلة لأجسام كل ممارسي رياضة كمال الأجسام ؛ أي لا يحملون أي تكتلات عضلية ، وأي تعريف موافق لآخر صيحات الموضة في

المنتديات الصيحة ، وأندية اللياقة . إنني لا أظن أن هناك علاقة ضرورية تربط ما بين المظهر والقوة واللياقة والصحة .

إنني أرى من وجهة نظرى أن أجسام رافعى الأثقال تبدو أكثر غرابة ، وأبعد ما تكون عن الجمال . فالجزء العلوى من أجسامهم يكون قد نما بشكل مفرط ، كما أنه يكون كبيراً بنسب غير متسقة ، وخاصة في منطقة الأكتاف ، والجزء العلوى من الأذرع والصدر . إن أسوأ ما فى الأمر هو أن ممارسى رياضة كمال الأجسام يضحون فى واقع الأمر بصحتهم من أجل اقتناء هذا الشكل الخارجي من خلال اتباع نظم غذائية غير صحية بالمرة (تناول أطعمة مرتفعة البروتينات ، ومكملات البروتين ، والأحماض الأمينية) ، واستخدام بعض أنواع العقاقير الخطيرة (مثل عقاقير الستيرويد البنائية) وتجاهل كل مقتضيات الصحة الوقائية الحقيقية . إن ممارسى رياضة كمال الأجسام الذين قابلتهم لم يكونوا أكثر صحة من غيرهم ، بل إن بعضهم كان أقل صحة بسبب الطرق التى يفكرون بها ، ويعاملون بها أجسامهم .

ومع ذلك ؛ فإننى إن وجدت نفسى داخل ناد صحى ؛ فسوف أعمد عادة إلى ممارسة بعض التمرينات على أجهزة الأوزان ، وبعض التمرينات باستخدام الأوزان الحرة ؛ لأن هذا النشاط يشعرنى بالسعادة . ربما يجدر بك أن تفعل نفس الشيء . إن كنت تحب هذا النوع من الرياضة ؛ فإننى أحثك على اختبار دوافعك بعناية . وإن اتخذت قراراً برفع الأثقال بشكل منتظم ؛ احترس من كل مدرب يقنعك بوجوب تناول المزيد من البروتين ، أو مساحيق البروتين ، والأحماض الأمينية ، أو المكملات العشبية باهظة الثمن التى من المفترض أنها سوف تزيد من الكتلة العضلية كما يفعل الستيرويد ؛ ولكن بشكل طبيعى بدون أية آثار جانبية .

من بين مزايا إعمال العضلات ضد المقاومة ؛ أنها سوف تعمل على زيادة الكثافة العظمية ؛ مما سوف يكون بمثابة وقاية ضد التغيرات

الهرمونية ، وتغيرات التمثيل الغذائي التي يمكن أن تمثل فاقدًا في الكالسيوم مما يؤدى إلى الإصابة بهشاشة العظام . المرأة تكون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض في وقت مبكر عن الرجل ، ولكن المرأة التي اكتسبت عادات جيدة في ممارسة تدريبات رفع الأثقال سوف تتمتع بحماية أكثر من المرأة التي تفتقد هذه الميزة . إن تدريبات حمل الوزن هي أحد تدريبات تحمل الأوزان ؛ والتي تعتبر أحد تمرينات الأيروبكس التي ناقشناها من قبل مثل العدو ، والرقص ، واستخدام الأجهزة الخاصة بتمرينات الأيروبكس مما يقوى العظام ؛ بينما تعمل في نفس الوقت على تكييف القلب والرئتين .

تمرينات اللياقة البدنية : إنها أحد التدريبات الروتينية المألوفة للتمرين البدني والتدريب العسكري ، وهو تدريب يعتمد على تكييف العضلات ، والذى يمكن أن يكون أيضاً أحد أشكال تمارين الأيروبكس ، ولكن هذا يتوقف على سرعته ، وامتداد الفترة الزمنية لمزاولته . إن تدريبات الدفع إلى أعلى هي أشهرها وأكثرها شعبية تتبعها تدريبات الجذب والقفز مع فتح الساقين ، وملامسة أصابع القدمين وهكذا . إن المشكلة العملية في تمرينات اللياقة البدنية هي تلك الروابط التي تشكلت في عقولنا عنها ، والتي تعود بنا إلى ذكرى المدرب الرياضي ، أو مستشار المعسكر أو القائد العسكري الذى أجبرنا على ممارستها . ولذلك فإننا عندما نعاود ممارستها من جديد ؛ نقبل عليها بدافع التصميم القوى لكي نستعيد شكل قوامنا ، ولكن كل هذه الجهود يكون مصيرها الفشل في الغالب تماماً مثل نظم الحمية القوية . إن كانت تربطك علاقة جيدة ببعض تمرينات اللياقة البدنية ؛ احرص بكل وسيلة على ممارستها ، وإلا حاول أن تحصد نفس الفوائد بطرق أكثر إمتاعاً ، أى من خلال ممارسة الرقص ، أو صعود المرتفعات ، أو اللعب .

ضبط اتساق العضلات : إن التدريبات الأرضية لحصص الإيروبكس هى التى تعمد إلى زيادة الاتساق ، أو التناسق العضلى ، وتحسين مقاييس محيط الجسم . احذر كل الوعود التى سوف تعدك بها الكتب والمدربون بأن هذا النشاط سوف يشد جسدك المترهل ، أو يقضى على أى تكتل دهني ويذيب " السيلوليت " ، وهى تلك التراكمات الدهنية القبيحة التى لا يسعى أى شخص يحافظ على جمال مظهره أن يتحملها فى جسده . ولكن تدريبات الساقين وعقص المعدة والبطن لن تحقق هذه المعجزات فى واقع الأمر . إن الدهون لا تختفى إلا من خلال خفض الوزن التدريجي من خلال إجراء تغييرات دائمة فى طرق تناول الغذاء ، والانتباه جيداً إلى كل المبادئ الصحية التى ركزنا عليها فى هذا الكتاب ، ومع ذلك فإن هذه التمرينات سوف تشيع فى نفسك الشعور بالسعادة ، وسوف تجعلك أكثر تقبلاً لجسدك .

تدريبات البطن : إنها إحدى وسائل ضبط وتقوية عضلات البطن ؛ ولكننى أضعها فى فئة منفصلة خاصة ؛ لأنها قد تساعد على الوقاية من مشاكل الجزء السفلى من الظهر . إن تدريبات الجلوس ثم الدفع إلى أعلى على سبيل المثال يمكن أن تقوى وتساعد على توازن العضلات ودعم العمود الفقرى . بعض ممارسى تمرينات كمال الأجسام من الرجال يسعون لاكتساب عضلات بطنية شديدة التصلب ، ولكن هذا ليس من الأمور الصحية إن لم تمنح العضلات فرصة للاسترخاء ؛ لأن هذا الضغط القوى يمكن أن يتداخل مع وظائف الجهاز الهضمى . إن عضلات البطن يجب أن تكتسب قدراً جيداً من القوة ؛ ولكنها يجب أن تبقى مع ذلك لينة ، وهى أحد المبادئ التى تدرس بشكل أساسى ضمن الفنون القتالية . إننى أنصح بممارسة تدريبات البطن المعتدلة المتزنة لكل من يعانى من مشاكل فى ظهره ، أو كل من أجرى جراحة فى هذه المنطقة ، أو كل سيدة مرت بأكثر من تجربة حمل .

الفنون القتالية : إنها أحد الفنون التقليدية فى الصين وكوريا واليابان والتى اكتسبت شهرة واسعة النطاق فى الغرب . إنها تزيد من الحدة ، والتوازن ، والتناسق فضلاً عن القدرة على الهجوم والدفاع . هناك بعض أنواع التدريبات التى تكون أكثر ضراوة من غيرها ، مثل الكاراتيه ، كما أن بعض أشكالها يقود إلى الإصابات المتكررة مثل الأيكيدو . من بين كل أنواع الفنون القتالية ؛ فإن النوع الوحيد الذى أنصح بممارسته ضمن برنامج شامل للعناية بالصحة هو " التاى شى " . والذى يطلق عليه أحياناً اسم " ملاكمة الظل الصينية " ؛ إنها عبارة عن سلسلة تقليدية من الحركات المتدفقة البطيئة الانسيابية التى صممت لإضفاء الانسجام على دورة الطاقة (التشى) فى كل أنحاء الجسم . فى أى واحدة من المدن الصينية يمكنك أن تشاهد آلاف الأشخاص من مختلف الأعمار وهم يمارسون الـ " تاى شى " فى محطات انتظار الحافلات فى الصباح . ومثل اليوجا ؛ فإن الـ " تاى شى " تعتبر إحدى الوسائل الجيدة للحد من الضغوط والاسترخاء ، كما أنها تعمل على حفز درجة المرونة والتوازن ، ورفع مستوى استشعار الجسد . إن الـ " تاى شى " من الرياضات الممتعة فى مراقبتها وممارستها ، كما أنها لا تسبب المشاكل التى تسببها أنواع الرياضات ، أو الفنون القتالية الأخرى .

تحب مدارس الفنون العسكرية أن تقدم نفسها باعتبارها أحد فروع المعرفة الروحانية التى تزيد من الوعى ، وتدعم الصحة والشفاء ؛ فهم يرون من وجهة نظرهم أن الشخص الذي يجيد الفنون القتالية يكون أقل ميلاً إلى العنف . يبدو كل هذا جيداً ، ولكن الجانب التطبيقى من تدريبات الفنون القتالية كثيراً ما يسهم فى اكتساب سلوكيات ومشاعر تجعل الشخص يتخذ الجانب الدفاعي ، وينظر إلى الآخرين بوصفهم أدوات اعتداء ، كما يرسخ لديهم فكرة خاطئة ، وهى أن العنف لا

يقابل إلا بالعنف . إن كنت تحب مثل هذه الأنشطة وتميل إليها ؛ تخير معلمك ، والمدرسة التى ستتلقى فيها التدريب بعناية .

وكما يمكنك أن تمارس عددًا من تمرينات الأيروبكس دون الالتزام بواحد منها دون الآخرين ؛ يمكنك أيضاً أن تبتكر بعض الأنشطة الجسدية الأخرى . فعلى سبيل المثال ؛ من بين أفضل طرق تحسين الاتساق والحدة والتوازن نذكر المشى والعدو ، وحتى الرقص فوق أرض قاسية غير ممهدة . إن لم يكن قد سبق لك من قبل السير فوق الصخور أو الأراضى المتعرجة غير المعبدة ؛ حاول أن تفعل ذلك بحرص فى البداية ، ثم اكتسب المزيد من الجرأة بعدها . إن ركوب الأمواج يعتبر أيضاً من الأنشطة الفعالة ، وكذلك العديد من ألعاب الكرة ؛ إن لم تسقط فريسة لجنون المنافسة .

لا يسعنى أن أفرط فى التركيز على أهمية اللعب مقارنة بالتدريبات سواء كانت تمرينات الأيروبكس أو غيرها . إن التمرين الجسدى المثالى يجب أن يكون ممتعاً ، وليس مثيراً للسأم ، كما يجب أن تكون قادراً على ممارسته بدون الشعور بوطأة الوقت . إن كنت تعد الدقائق دائمًا لكى يمر الوقت ، فهذا يعنى أنك لا تستمتع . إن الأطفال الصغار يمكن أن ينخرطوا فى اللعب بمنتهى المرح لساعات مما يقوى لديهم القوة والتناسق والحدة . بينما يقومون فى نفس الوقت بأداء تمرينات جسدية رائعة ، ويستمتعون بوقتهم . من المؤسف أن الكبار لا يفعلون نفس الشيء . إننى أحاول أن أحث الكبار على اللعب بهذه الطريقة ، بل إننى نظمت ورش عمل فى المصارعة غير التنافسية (أى المتعة) ، وهذا يعد أفضل من التدرب على الدراجة الثابتة فى أى يوم . لا تحبس نفسك داخل نظم روتينية مثيرة للسأم ، وتقصر استخداماتك على الأجهزة والمعدات الراقية . استخدم واستفد من كل التسهيلات إن كانت تساعدك على اكتساب عادات رياضية جيدة ، ولكن يجب أيضاً أن

تبحث عن طرق مبدعة وممتعة لزيادة نشاطك باستخدام مصادر مستمدة من البيئة التي تعيش فيها .

قبل أن ننهي هذا الموضوع ؛ يجب أن أشير إلى بعض المساوئ التي يمكن أن تنجم عن التمرينات الرياضية ، والتي نادراً ما تطرح للمناقشة ؛ وخاصة في ظل عصرنا الذي تسيطر عليه فكرة اللياقة . إن التمرينات ليست هي المؤشر الوحيد للصحة ، وهو ما ينطبق بنفس الدرجة على الغذاء نفسه . هناك بعض الأشخاص ممن يمارسون الرياضة بمنتهى الحماس يموتون إثر أزمات قلبية . كما أن هناك آخرين يكونون عاجزين عن الاسترخاء ، والحصول على قسط من الراحة . أما الشخص العدواني الذي تسيطر عليه روح التنافس فهو يميل إلى ممارسة التدريبات بنفس الروح التي يمارس بها عمله وحياته بشكل عام ؛ قد يحظى بالفعل بقوام جميل ؛ ولكنه سوف يكون - للأسف - مصاباً بقصور في النمو العاطفي والروحاني .

الكثير ممن يمارسون العدو أو الرياضة في صالات الرياضات ، والمنتجعات الرياضية يدمنون ممارسة التمرينات باعتبارها المصدر الذي يولد لديهم الشعور بالصحة والسلامة النفسية . من بين الجوانب المهمة للصحة الحقيقية هو إدراكك لإمكانية تمتعك بالكمال والصحة بدون أية مساعدة خارجية بما في ذلك تمرينات الأيروبكس أو رفع الأثقال . عندما يتعرض الشخص الذي يعتمد على التمرينات الرياضية لإصابة ؛ يكون رد فعله هو الإفراط في ممارسة نفس التدريبات (ما لم تكن الإصابة بالغة مما يجعل الشخص في حالة يرثى لها) . أريدك أن تكتسب عادة ممارسة التمرينات ، ولكن بتعقل واعتدال . لا أريد لهذه العادة أن تتحول إلى شعور قهري . إن الاعتماد على ممارسة الرياضة والإفراط في الممارسة من المشاكل الشائعة ؛ وهو ما لا يساعد على دعم الصحة والسلامة .

قراءات مقترحة

Health and Fitness Excellence : the scientific Action Plan
(Boston : Houghton Mifflin , 1989) تأليف الطبيب " روبرت كيه . كوبر " وهو يحتوى على دليل مفصل لكل أنواع الرياضة .

هناك كتابان جيدان عن اليوجا لـ " ريتشارد هيتلمان " ؛ وهما Introduction to Yoga (New York , Bantam , 1969)
وكتاب Yoga for Health (New York : Ballantine, 1983)

٦

الاسترخاء والراحة والنوم

جاءتني امرأة في الخمسينيات من العمر طلباً للاستشارة ؛ حيث كانت تعاني من إمساك مزمن ، وضعف في الدورة الدموية ؛ وهي المشاكل التي شعرت أنها - على الأرجح - مرتبطة بحالة قلق واضحة كانت تعاني منها خلال سلسلة الأسئلة التي طرحتها عليها بشأن حالتها المزاجية ومشاعرها . سألتها قائلاً : " هل تعانين من ضغوط غير عادية في الوقت الحالي ؟ " ، فترددت للحظة ، ثم نظرت إليّ ، وقالت : " الحياة كلها ضغوط كما تعلم " .

أنا أتفق معها في ذلك ؛ فلم يعد بوسعنا أن نتجنب الضغوط ، ونطردها من حياتنا تماماً ، كما أننا لا نملك قدرة طرد الشد من عضلاتنا ؛ فإن تدنت نسبة الشد على العضلة إلى الصفر ؛ فسوف نسقط على الأرض ، ونتحول إلى كومة عديمة الشكل . إن اختفت كل الضغوط من حياتنا ؛ فلن نبقى أحياء . إن الضغوط هي أحد العناصر الخفية في تفاعلاتنا مع العالم من حولنا ، وما لم تكن تلك الضغوط طاغية ؛ فإننا لن نستطيع أن ننمو ونرتقي .

من بين مجموعة الأسئلة التي أطرحها على مرضاي بشأن التاريخ المرضي : " هل تعتبر نفسك شخصاً عصبيًا ؟ هل أنت متوتر ؟ هل تشعر بالقلق ؟ ما الذي تفعله لكي تسترخي ؟ هل سبق وقمت بأداء أي نوع من تدريبات الاسترخاء ؟ " ، ومعظم الناس يصفون أنفسهم بأنهم يئنون من وطأة الضغوط . البعض يدعي بأنه هادئ من الخارج ، ومع

ذلك فهم يحملون الكثير من التوتر الداخلي . والبعض الآخر يعتقد أنه هادئ بينما يؤكد المقربون منهم سواء الأزواج أو الأصدقاء بأنهم ليسوا كذلك . وهناك فريق ينظر إليّ بلا إجابة عندما أطرح عليهم سؤال : " ما الذى تفعله لكى تسترخى ؟ " ، والبعض الآخر يجيب قائلاً : " أدخن " أو " أشاهد التلفاز " . هناك طرق لعلاج التوتر والضغط العصبى أفضل من ذلك .

إن كلمة ضغوط فى الإنجليزية هى كلمة مشتقة من نفس الكلمة اللاتينية التى تعنى " ضيق " أو " محكم " . الضغوط هى حالة الضيق أو البؤس الناجم عن القوى التى تحد حريتنا وحركتنا . يُرى أن مصادر الضيق تكون خارجية ؛ بمعنى أنها قوى خارجية تؤثر علينا ، وتجعلنا نشعر بحالة عدم ارتياح ، وقد تكون فى شكل المدير الذى يثقل علينا بطلباته ، والزوج البائس ، والأطفال صعبى المراس ، والالتزام بمواعيد العمل ، والفواتير واجبة السداد ، والتهديد بالتعرض لجريمة ، أو الاضطراب السياسى ، أو التلوث ، أو خطر الإصابة بالسرطان وهكذا .

إن الضغوط لها وجهان فى واقع الأمر ؛ وجه خارجى ، وآخر داخلى . إن الحياة زاخرة بالتحديات والإحباطات التى تهدد هناءنا واستقرارنا بشكل دائم ، ويجب أن نتعامل معها لكى نبقى وننمو ونحقق نمونا الكامل ، وتماماً مثلما تزداد العضلات قوة وحجماً عند تعرضها للمقاومة ، فإن العقول والأرواح تزداد نمواً ونضجاً عند الاصطدام بالصعوبات التى تفرضها الحياة ، فبدون صعوبة لن يكون هناك نمو .

الجزء الداخلى من الضغوط هو تفاعلنا مع عقبات الحياة وتقلباتها . إن اجتاحنا القلق والخوف والغضب أو الإحباط بشأنها ؛ فإن هذه الحالات سوف تؤذينا بلا شك . إن الضغوط الداخلية تبقى عقولنا فى حالة اضطراب ، وتطيح بتوازن الجهاز العصبى ، وتتداخل مع وظائف المناعة ، وتشيع العديد من حالات الاضطراب الناجمة عن الضغوط ، والتى تشيع على نطاق واسع فى مجتمعنا . من السهل أن نتصور أن

عوامل الضغوط الخارجية هى سبب التوتر ، ولكن واقع الأمر هو أنك تملك خيارًا فيما يخص الكيفية التى تؤثر الضغوط بها عليك ، كما يمكنك أن تتعلم كيف تغير ردود أفعالك حيالها .

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه ليس مجتمعنا فقط هو الذى يعج بالأمراض الناجمة عن الضغوط . أذكر أن إحدى طالباتى السابقات ، والتى أصبحت الآن طبيبة ، قد قضت جزءًا من العام فى منطقة ريفية فى كينيا فى أحد المستشفيات المنعزلة النائية ؛ كان المستشفى هو وسيلة المساعدة الطبية الوحيدة المتوافرة فى منطقة كبيرة تضم عددًا من القبائل ممن كانوا يعيشون بطرق بدائية تقليدية . كانت هذه الطبيبة قد التحقت بالعمل هناك ؛ لكى تغرق نفسها فى هذا العالم المثير للطب الاستوائى بحيث تتعلم كيف تتعامل مع أمراض النوم ، والطفيليات ، ولدغ الثعابين ، وأنواع الحمى المنتشرة فى البرية . ولكن بدلاً من ذلك وجدت أن ٩٠ بالمائة من المرضى يعانون من قرح ، وضغط الدم المرتفع ، والصداع ، وغير ذلك من الأمراض الناتجة عن القلق والضغط النفسى . كانت العقاقير الأكثر شيوعًا المستخدمة هناك هى الفاليوم والتجمنت (لعلاج القرح) . ربما لم تكن حياة أجدادنا البسيطة بهذه البساطة التى نتصورها .

بقيت بعض أنواع الأدوية مثل الفاليوم والتجمنت وغيرها لسنوات هى الأدوية الأكثر شيوعاً فى العالم ، ولعل هذا يلقى الضوء على أهمية تعلم كيفية السيطرة على ضغوطنا ، أو مواجهتها بطرق لا تجعلنا نسقط فريسة المرض . وكلما ازداد الأطباء والمرضى وعياً ، وهو ما يحدث بمرور الوقت بالدور الذى تلعبه الضغوط فى التسبب فى الأمراض ؛ أصبح التصدى للضغوط من بين الأمور الأكثر أهمية . نحن نميل الآن إلى إلقاء اللوم على الضغوط عند الإصابة بأى مرض مجهول السبب . إن هذه النزعة يمكن أن توقع الأطباء فى أخطاء تشخيصية .

منذ بضع سنوات ، رأيت رجلاً فى بدايات الثلاثينيات من العمر كانت شكواه الوحيدة هى ضعف قدرته الجنسية ، وقد قال إن علاقته الزوجية الحميمة لم تعد ممتعة بالنسبة له ؛ لأنه لم يصبح قادراً على الانتصاب بشكل كامل ، كما أنه بدأ يعانى تراجعًا فى الشعور فى عضوه الذكرى . كان يعانى من هذه المشكلة منذ فترة طويلة ، منذ ما يقرب من أحد عشر عاماً . ولكن قبل ذلك الوقت كان كل شيء على ما يرام . كان بعيداً عن ذلك يتمتع بصحة ممتازة ، ويتناول غذاء جيداً كما أنه كان يتمتع باللياقة البدنية ، وكان يحب عمله ، ولكنه كان يعانى من مشاكل فى زواجه بسبب مشكلته الجنسية . وقد أخبرنى أنه لم يكن يظن أن هناك سببًا نفسيًا يمكن أن يكون كامنا وراء المشكلة . كان على مدى السنوات قد استشار عددًا قليلاً من الأطباء ، ومع ذلك لم ينجح أحدهم فى منحه إجابة . كانوا جميعاً قد أخبروه بأنه يجب أن يقابل طبيباً نفسياً ، كما أنه أصيب ذات مرة بمرض فى الجهاز البولى ، وذهب إلى طبيب المسالك البولية لعلاجه ، وأجرى له اختبارات أكدت له أنه طبيعى تماماً ، وقد أخبره هذا الطبيب بأن المشكلة فى رأسه ، وبأنه يعانى من الضغوط ، واقترح عليه العلاج النفسى ، وأخيراً ذهب المريض بالفعل إلى الطبيب النفسى . ولكن بعد بضع جلسات قليلة قرر أن زياراته كانت مضيعة للوقت ، وقرر منذ ذلك الحين أن يتعايش مع مشكلته .

سألته عن المزيد من التفاصيل بشأن عاداته ، وكيف يتناول غذاءه ، وكيف ينام ، ويسترخى ، ويمارس الرياضة . كانت التمرينات الرياضية تمثل جزءاً كبيراً من حياته ، خاصة ركوب الدراجات على دراجة مزودة بعشر سرعات . كان يقود الدراجة لمسافات طويلة لما يتراوح ما بين عشرين إلى ثلاثين ميلاً على أساس يكاد يكون يومياً ، ثم سألته متى شرع فى ممارسة هذا النوع من ركوب الدراجات ؟ ففكر قليلاً ، ثم أجاب : " منذ ما يقرب من أحد عشر عاماً ". لم تكن مشكلة هذا

المريض كامنة كلية في عقله ، وإنما كان جزء كبير من المشكلة ؛ بل سبب المشكلة في واقع الأمر ، هو أنه كان يعاني من إصابة ناجمة عن الضغط على العصب الشرجي . إن ممارسة ركوب الدراجات بهذا الشكل المكثف يمكن أن تضغط على العصب على نحو يفقده الشعور . وأنا أعرف ذلك ؛ لأنني تعرضت له بعد بضعة أيام قليلة من ركوب الدراجة ذات السرعات العشر فوق مقعد غير مريح ، ولكنني عندما أدركت تفسير هذا الشعور الذى كان أشبه بوخز الإبر والدبابيس ؛ كان الوقت قد تأخر ، وبقيت عاجزاً على مدى أسبوع إلى أن شفى العصب . إن واصلت الضغط على العصب على مدى أحد عشر عاماً ؛ فسوف يستغرق فترة زمنية أطول من أسبوع واحد لكى يستيقظ هذا العصب بعد سباته الطويل . ولكن الشفاء كان ممكناً . طلبت من المريض أن يتوقف عن ركوب الدراجة ، وأن يبحث لنفسه عن شكل آخر من أشكال الرياضة ، أو أن يقتنى مقعدًا أفضل وأكثر ملاءمة لا يضع أى ضغوط على الشرج . وعندما استبعدنا السبب ، نصحته بتناول فيتامين (ب٦ ـ B6) لتعجيل الشفاء الناجم عن إصابة الضغط .

بالطبع ، كانت هذه هى إحدى الحالات النادرة ، ولكن كثيراً ما يسعى الأطباء إلى إرجاع المشكلة إلى أسباب بدنية جسمانية فى الوقت الذى لا تكون فيه الأسباب كذلك . وأنا أرى أن الضغوط كثيراً ما تكون السبب الأساسى للمرض لدى العديد من المرضى ، كما أنها تعمل فى بعض الحالات الأخرى كعامل يزيد من تفاقم المرض .

إن الأمر يستحق دائماً أن تسعى لتغيير الوضع الخارجى ، أو الظروف الخارجية المدمرة . إننى أحياناً أنصح مرضاى بالبحث عن عمل جديد ، أو الانتقال إلى جزء آخر من البلد ، أو قطع علاقة شخصية سيئة ، ولكننى أدرك أن الاكتفاء بإجراء هذا النوع من التغيرات لن يمكن الشخص من التصدى للمشاكل التى سوف يتعرض لها مستقبلياً بطريقة أفضل ، ولذلك فإننى أنصح مرضاى دائماً بممارسة الاسترخاء ،

وحماية أنفسهم من الآثار المدمرة للضغوط ، ويكاد كل شخص يملك القدرة على الإفادة من تعلم كيفية الاسترخاء .

لكى تحقق هذه الأهداف ؛ أنت بحاجة لأن تطرح على نفسك سؤالين فى غاية الأهمية وهما (١) ما الذى أفعله الآن ، ويحول بينى وبين الشعور بالاسترخاء ؟ (٢) ما الذى لا أفعله ، وهو قد يساعدنى على الاسترخاء ؟

دعنا نبدأ بالسؤال الأول . يتأثر الكثير من الأشخاص دون وعى منهم بعوامل تزيد من شعورهم بالقلق ، والتوتر الداخلى . إن هذه العوائق التى تقف أمام الاسترخاء يجب أن يتم القضاء عليها . سوف أذكر أربعة من العوائق الأكثر شيوعًا :

الكافيين وغيره من العقاقير المنبهة ، والتى تعمل على تنشيط الجهاز العصبى السمبثاوى الذى يهيئنا إلى حالة الطوارئ واستجابة " الهجوم أو الانسحاب " . إن مثل هذه العقاقير تجعلنا أكثر ميلاً للعصبية والتوتر والخوف مما يجعلها تتداخل مع الاسترخاء والراحة والنوم . تستخدم القهوة والشاى والكولا والشيكولاتة بشكل لاشعورى فى حياتنا على نحو لا يجعلنا نشعر أنها من الأدوية التى تغير من الحالة العقلية . سوف أناقشها بالتفصيل فى الفصل التالى تحت عنوان " عادات " . إن الكافيين هو أحد مكونات العديد من العقاقير التى تصرف بدون وصفة طبية . إن كنت تريد أن تقلل من مستوى الضغوط الداخلية ، وتنمى قدرتك على الاسترخاء ، وتتخلص من مصادر الإزعاج الخارجية ؛ فإن الحد من الكافيين يعتبر بداية جيدة فى حياتك . يعتبر الكوكايين والإمفيتامين من المنبهات غير المشروعة ، والتى تحدث نفس الأثر . ولكن هناك منبهًا مشروعًا آخر يجب أن تلتفت إليه ، وهو الفينيل بروبانولامين الذى يعتبر المكون الأساسى لحبوب إنقاص الوزن ، وأحد العقاقير الشائعة التى تصرف بدون وصفة طبية لعلاج البرد . هناك عقار آخر وهو السودوفيدرين ، والذى يباع عادة كمضاد للاحتقان (كما

في عقار سودافيد) . تحتوى بعض المنتجات التى تباع فى متاجر الطعام الصحى كمقويات ومنشطات وعقاقير مساعدة لإنقاص الوزن على نباتات منبهة وخاصة الجورانا (أحد مصادر الكافيين فى جنوب إفريقيا) شاى المكسيك العشبى (ديتو) والماهوانج أو الإفيدرا الصينية (التى هى مصدر الإفيدرين) . ونظراً لتأثير هذه العقاقير على الجهاز العصبى السمبثاوى فإن كل أشكالها سواء الطبيعية أو الصناعية ، فى شكل شاى أو حبوب ، تعتبر من العوائق التى تقف فى طريق الاسترخاء .

الأصوات تملك تأثيراً عميقاً على الجهاز العصبى . هناك بعض أنواع من الأصوات تضغط على أعصابنا ، وتجعلنا أكثر توتراً وقلقاً . تشمل هذه الأصوات صوت صفارات التنبيه خارج نافذتك ، وأصوات المارة ، وهم يتحادثون . فكيف يكون وقعها عليك ؟

إن الموسيقي تملك قدرة خاصة فى التأثير على العقل الواعى . إن تأثير الموسيقي المخيفة فى خلفية فيلم الرعب هى التى تثير فيك الشعور بالفزع والرعب أكثر من الصور نفسها . هناك العديد من الثقافات حول العالم التى تدرك قوة الموسيقي . هناك بعض الثقافات التى تحرم الموسيقي ، والبعض يستخدم الموسيقي كطقوس خاصة مصممة لتغيير حالة الوعي (سحرة الفودو) . إن الأداة الأساسية التى يستخدمها الشامان (الساحر الذى يعالج من الأمراض) هى الطبول . وباستخدام الإيقاع الصحيح ؛ يستطيع الشخص أن يهجر الجسد المادى ، وينطلق فى آفاق عالم الروح . كانت النواقيس والطبول تستخدم فى " بالى " لبث الروح القتالية فى المحاربين . كما أن القبائل الإفريقية تستخدم الطبول فى إطار فنى عالى المستوى ؛ مما يحدث تغيرات كبيرة على مستوى الوعى بما فى ذلك إشعال الرغبة الجنسية ، وتلبس الأرواح ، والتنويم المغناطيسى ؛ حتى فقد الوعى التام .

وقد ثبت من خلال الوثائق أن بعض أنواع هـذه الإيقاعـات الإفريقيـة قد شق طريقـه إلى موسـيقانا الشـعبية مـن خـلال تطـور موسـيقى الجـاز والروك أند رول . ليس لدى أى اعتراض على الموسيقى كوسيلة ترفيـه ، ولكن ما يهمنى هو تأثيرها على الجهاز العصبى البشرى ؛ عندما يمتص العقل الباطن الخلفية المتمثلة فى الضوضاء .عندما أتوقف فى خضم زحام المواصلات على سبيل المثال أجد الضوضاء الصاخبة صادرة من السيارات من حولى . عندها ألاحظ إن كلا من السـائقين والمارة يتصرفون وكأن شيئاً لم يكن ؛ إنها فقط بعض الموسيقى لإضفاء روح الحماس عند القيادة . إن القيادة فى المـدن وحـدها تكبـل الشـخص بالضـغوط ، أى أنـه لا يكـون بحاجة لمزيد من الإيقاعـات التـى تعمـل علـى إثـارة الجهـاز العصبى . عنـدما أقلـب محطـات المـذياع فـى سـيارتى ؛ أجـد أن أكبر قـدر مـن الموسـيقى التـى تصـلنى هـى مـن النـوع الـذى يـثير التـوتر الـداخلى ، ويتداخل مع الاسترخاء . أنا لا أعنى بـذلك أن موسـيقى الـروك وحـدها هى التى تملك هذا التأثير . إننى كثيراً مـا أديـر المـذياع علـى الموسـيقى الكلاسـيكية أثناء الكتابـة فـى المنـزل . وأحيانـاً أطفـئ الموسـيقى عنـدما تحدث تأثيراً سلبياً على عقلى بسـبب تنـافر بعـض الألحـان . إن وجـه الخطورة هنا هو أنه يسهل عليك أن تنصـت بشـكل غـير واع للأصـوات التى تدفع الجهاز العصبى بشكل مباشر وقوى بعيـداً عـن حالـة الهـدوء والتركيز .

إن اختيـار الموسـيقى التـى سـوف تسـمح لهـا بالتـأثير علـى عقلـك الواعى ، واستبعاد الأنواع التى لن تسـمح لهـا بـذلك يعتـبر إلى حـد مـا أشبه باختيار نوعيات الطعام . إنها أحد أشـكال التغذيـة ، ولكـن علـى نطاق أكثر شمولية ؛ إنه الغذاء الذهنى العقلى إن صح التعبير . إن كنت تريد أن تشعر بالإثارة والحماس ، أو تعد نفسك لنشـاط بـدنى عنيـف ؛ يجب أن تسـعى للاسـتماع إلى الأصـوات التـى تتـوافر بسـهولة ، والتـى تدفعك نحو هذه الحالات . إن كنت تريد أن تسترخى ، وتـتخلص مـن

التوتر الناجم عن الضغوط الخارجية ؛ لا تصعب الأمر على نفسك ، وابتعد بنفسك عن كل هذه المؤثرات .

الأخبار يمكن أن تؤثر هي الأخرى بدرجة كبيرة على حالتنا الذهنية . إن معظم التقارير الإخبارية تزيد من الشعور بالقلق ، وتمنحنا احتمالات جديدة للقلق ، وتتلاعب بانفعالاتنا وتثيرها . هناك الكثير من الأشخاص الذين أدمنوا قراءة الصحف والمجلات الجديدة ، والاستماع إلى الأخبار في المذياع والتلفاز . وتماماً مثل الكافيين ؛ فإن هذا النوع الجديد من الإدمان يكون حجر عثرة في الطريق نحو الاسترخاء .

هل هناك بالفعل ضرورة تدفعك إلى معرفة آخر أخبار عالم الجريمة في مدينة بعيدة ، أو التدهور الذى أصاب ثروة البترول ، أو الجرائم الشنعاء ؟ لقد اكتشفت من خلال خبرتي أن الجزء الأكبر من هذه الأخبار المزعجة ليست لها أية علاقة بحياتنا اليومية ، وأنه عندما يكون هناك حدث مهم بدرجة كافية لإثارة قلقنا فسوف نعرف كل ما يخصه سريعاً . أثناء سنوات دراستي للنباتات والعقاقير والطب في أمريكا اللاتينية وإفريقيا ؛ كنت كثيراً ما أفقد صلتي بالأخبار على مدى أسابيع أو شهور دفعة واحدة ، وعندما كنت أعود إلى الاستماع إليها بعدها ؛ كنت أشعر أن العالم مازال كما هو بلا أى تغير . كان كل ما فاتني هو الشعور بالقلق . وقد صمم " مارك توين " ذات مرة صفحة أمامية كاملة لإحدى الصحف ؛ لكي يلقي الضوء على هذا الأمر . أشار فيها إلى القصص الرائدة التي تنصب على الثورة في أمريكا الوسطى ، وارتفاع معدل الجريمة ، وتأكيدات الحكومة على أن الاقتصاد في حالة جيدة . كان هذا منذ أكثر من مائة عام مضت .

يجب أن تنتبه إلى أن الصحف تجرى عملية انتقاء وتحرير للأحداث من خلال " القيم الصحفية " ؛ فهي تركز على القصص التي تحقق الإثارة والتشويق ، والتي تسبب القلق والتوتر أكثر من القصص التي لا تحتوى على هذه العناصر . لا تمتص المعلومة بشكل غير واعٍ

واعتيادى . لاحظ تأثير هذه القصص على توازنك الذهنى . تخلص من عادة ملاحقة الأخبار ، ثم احرص على انتقاء الأخبار والأنباء بشكل واعٍ .

العقول المضطربة لغيرك من الأشخاص سوف تؤثر على عقلك . إنها أصداء الحالة أى ترددها فى العقل الواعى . إن كنت محاطاً بأشخاص يشيعون حالة من الهدوء والاتزان فإن توترك الداخلى سوف يتراجع ، وسوف تتخلص من بعض عوامل التوتر بدون أن تبذل مجهوداً لكى تحقق هذه النتيجة . أما إن كنت محاطًا بأشخاص مفعمين بالتوتر والغضب والقلق ؛ فسوف تتلبسك هذه الحالات بشكل تلقائى . انتبه لاستجاباتك الداخلية تجاه هؤلاء الأشخاص ، وتجنب على قدر الإمكان مصاحبة الأشخاص من أصحاب العقول المضطربة ، أو الذين تسيطر عليهم العصبية .

افترض هنا أنك سوف تبذل جهداً ؛ لكى تزيل كل العوائق التى تقف فى طريق الاسترخاء . والآن ما يجب أن تعرفه هو الأفعال الإيجابية التى يمكنك أن تقوم بها لكى تقلل من الضغوط الداخلية . سوف أطرح عليك الكثير من الخيارات هنا ؛ وسوف أناقش عدداً منها من أجلك .

التنفس كما سبق وكتبت سابقاً ؛ فإن التنفس يعتبر من المؤثرات القوية على العقل ، والجسم ، والحالة المزاجية . أنت ببساطة إن ركزت انتباهك على تنفسك بدون أن تجرى أى تعديل على الطريقة التى تتنفس بها ، فهذا يعنى أنك تسير فى اتجاه الاسترخاء . هناك العديد من الأشياء الأخرى الأكثر سوءاً التى يمكن أن تركز عليها انتباهك ، مثل أفكارك على سبيل المثال التى هى مصدر الكثير من القلق ، والشعور بالذنب والتعاسة . اكتسب عادة تحويل انتباهك لأنفاسك بدلاً من أن تغرق فى الأفكار المثيرة للضيق .

إن أكثر تقنيات التنفس التى أعرفها فاعلية هى الضبط الواعى للتنفس . سوف ألقنك أحد تدريبات التنفس الخاصة باليوجا ، والتى أعلمها لمعظم مرضاى ؛ إنها تقنية فى غاية البساطة ، كما أنها لا تستغرق أى وقت تقريبًا ، أو أية أدوات ، ويمكن أن تمارسها فى أى مكان .

بالرغم من أنه يمكنك أن تمارس هذا التدريب فى أى وضع ؛ فإننى أنصحك أن تبدأ بتعلمه من وضع الجلوس مع الحفاظ على استقامة ظهرك . ضع طرف لسانك مقابل سلسلة الأنسجة التى تقع خلف الأسنان الأمامية مباشرة ، وأبق طرف لسانك مثبتاً فى هذا الوضع طوال مدة التدريب . سوف تزفر الهواء فى كل أنحاء فمك حول اللسان ؛ حاول أن تزم شفتيك قليلاً إن بدا لك ذلك صعباً .

أولا ازفر الهواء بعمق من الفم ؛ مصدراً صوت الزفير ،
ثم أغلق فمك ، واستنشق الهواء بهدوء من الأنف ، وعد حتى أربعة ، ثم احبس نفسك ، وعد حتى سبعة .
ثم ازفر الهواء كلية من الفم مصدراً صوت الزفير ، وعد حتى ثمانية ،
هذا نفس واحد . والآن استنشق الهواء ثانية ، وكرر الدورة ثلاث مرات أخرى بحيث يصل إجمالى دورات التنفس إلى أربع دورات .

لاحظ أنك يجب أن تحرص دائماً على استنشاق الهواء بهدوء من خلال الأنف ، وزفره بصوت مسموع من الفم ، يجب أن يبقى طرف لسانك مثبتاً فى الوضع الذى أشرنا إليه طوال الوقت . إن الزفير يستغرق ضعف الوقت الذى يستغرقه الشهيق . إجمالى الوقت المستغرق فى كل مرحلة ليس من الأمور المهمة ؛ ولكن معدل ٤ إلى ٧ إلى ٨ هو المعدل الذى يجب أن تحافظ عليه . إن كنت تجد صعوبة فى حبس أنفاسك ؛ زد من سرعة التدريب إلى أن تحافظ عليه فى المراحل الثلاث

الأولى ، ومع التدريب والممارسة يمكنك أن تبطئ معدل التنفس ، وأن تكتسب القدرة على الشهيق والزفير بدرجة أعمق .

إن هذا التدريب يعتبر مهدئاً طبيعياً للجهاز العصبى . وبخلاف المهدئات ؛ التى تكون فى العادة فعالة فى البداية ، ثم تفقد فاعليتها بمرور الوقت ؛ فإن هذا التدريب يكون تأثيره ضعيفاً فى بداية ممارستك له ، ثم يكتسب قوته وفاعليته بالتكرار والممارسة . أريدك أن تمارسه مرتين يومياً على الأقل ، ولا تكثر من ممارسته . لا تمارسه لأكثر من أربعة أنفاس فى المرة الواحدة على مدى الشهر الأول من الممارسة . يمكنك بعد ذلك إن أردت أن تطيل عدد مرات التنفس إلى ثمانى مرات . إن كنت تشعر ببعض الدوار عند ممارسته للمرة الأولى ؛ لا تشغل بالك ؛ لأنك سوف تعتاد عليه بالممارسة .

قد تلاحظ أيضاً أن هناك تحولاً فورياً فى حالتك الواعية بعد الأنفاس الأربعة ؛ سوف تشعر بنوع من أنواع الانفصال أو النعاس ، أو تشعر بأنك تحلم على سبيل المثال . إن هذا التحول هو الهدف المرجو ، وسوف يزيد مع التكرار . إنه إشارة إلى أنك تحدث تأثيراً على الجهاز العصبى اللاإرادى ، وتحييد الضغوط ، وبما أن تنمى هذه التقنية بالممارسة اليومية ؛ سوف تتحول إلى أداة بالغة النفع سوف تبقى فى حوزتك دائماً . استخدم هذه التقنية كلما تعرضت للمضايقة قبل أن تشرع فى الاستجابة أو إصدار رد الفعل . استخدم هذه التقنية كلما شعرت بتوتر داخلى . استخدم هذه التقنية قبل أن تستسلم للنوم . لا يسعنى إلا أن أقول أن كل شخص سوف يستفيد من هذا التدريب .

كثيراً ما يسألنى الناس عن سبب الاحتفاظ باللسان فى هذا الوضع . إن فلسفة اليوجا ترى أن هناك " تيارين عصبيين " فى جسم الإنسان : تيارًا إيجابيًا كهربيًا مرتبطًا بالشمس ، وتيارًا آخر سلبيًا ومغناطيسيًا ومرتبطًا بالقمر . يبدأ كل تيار منهما ، وينتهى عند طرف اللسان ، وسلسلة الأنسجة خلف مجموعة الأسنان الأمامية . إن وضع كل

الدورتين فى حالة تواصل مع بعضهما البعض سوف يستكمل الدورة ، وسوف تحبس طاقة التنفس فى الداخل بدلاً من أن تشتتها . لا أدرى إن كانت هناك أية علاقة بين هذه الأفكار ، وبين مفاهيم الفلسفة الغربية ، ولكن بما أن ممارسى اليوجا قد دأبوا على ممارستها على مدى آلاف السنوات ؛ فهذا يعنى أنه سوف يكون من المجدى اتباع تعليماتهم بمنتهى الدقة .

الاسترخاء الارتقائى : إنها طريقة لتحرير الضغوط الكامنة فى العضلات ، وهى كثيرا ما تدرس فى فصول اليوجا ، وفصول ممارسة التمرينات الرياضية ؛ وفى شرائط مساعدة النفس ، وعلى يد الكثير من المدربين بدءاً من المعالجين بالتدليك وحتى علماء النفس . هناك أشكال عديدة من الاسترخاء الارتقائى . يبدأ معظم معلمى هذه التقنية بمطالبتك بأن تستلقى على ظهرك فى وضع مريح ؛ ثم تقوم بأخذ عدد من الأنفاس العميقة ببطء ، ثم تركز على حالتك الواعية فى مختلف أنحاء جسدك ؛ كل جزء على حدة مع استشعار كل حالة توتر عضلى ، والعمل على تحريره . من بين إحدى وسائل تطبيق هذا التدريب هى القيام بشد العضلة بشكل متعمد ثم إرخاؤها . يمكنك أن تبدأ بمقدمة الجسم بشد عضلات الوجه العلوية ، وإرخائها ، ثم الانتقال إلى الفك ، ثم العنق ، ثم الصدر ، ثم مقدمة الذراعين ، ثم البطن ، ثم الفخذين ، ثم أسفل الساقين ، ثم القدمين ، ثم أخيراً أصابع القدم ، ثم كرر نفس التدريب فى الظهر ، وأخيراً استلق فى ثبات مع إغماض العينين ، والتركيز على الأنفاس ، والاستمتاع بالسكينة ، والتحرر من التوتر . يمكنك بسهولة أن تتعلم كيف تمارس هذه التدريبات بنفسك ، ولكن سوف يكون من المتع أن تتبع تعليمات يلقيها عليك شخص آخر بصوت باعث على الاسترخاء والراحة . يمكنك أن تطبق الاسترخاء الارتقائى ، وتدرجه ضمن نظام حياتك اليومى ، وأن تبحث عن طرق لكى تطبقه فى أى مكان وفق رغبتك . يمكنك على سبيل المثال أن تعدل

التدريب بحيث تمارسه في وضع الجلوس ، أو يمكنك أن تمارسه وأنت جالس فى العمل .

التمرينات الرياضية يمكن أن تكون من بين الطرق الباعثة على الاسترخاء ، وقد أخبرنى الكثيرون أن هذه هى طريقتهم المتبعة للحد من الضغوط . من بين الأسباب التى تدفعنى إلى المناداة بوجوب ممارسة تمرينات الأيروبكس بانتظام هو أنها تحدث تأثيراً يعدل من الحالة المزاجية . إن التمرينات الرياضية سوف تثمر عن مزايا طويلة الأمد ، ومع ذلك فإنها يمكن أن تؤتى مفعولها فى المواقف الحادة سواء كانت أحد أشكال تمرينات الأيروبكس ، أو تمرينات القوة . إن كنت تشعر بالغضب أو الضيق من الآخرين ، أو من نفسك ، أو العالم بشكل عام ؛ فإن ممارسة المشى النشط ، أو العدو ، أو رفع الأثقال لمدة نصف ساعة سوف يجعلك تستعيد حالتك المزاجية الجيدة . فى هذه الحالة ؛ سوف تكون التمرينات الرياضية بمثابة علاج عَرَضى ؛ فهذه التدريبات تحرق فائض الطاقة ، ولكنها لن تعلمك كيفية معالجة الضغوط ، أو مواجهتها بشكل مختلف . ولذلك فإننى لا أنصح بالاقتصار على ممارستها باعتبارها الوسيلة الوحيدة للاسترخاء . وكلما طرحت على أى شخص السؤال التالى : " ماذا تفعل لكى تنعم بالاسترخاء ؟ " ، وأجابنى كالتالى : " أمارس التمرينات الرياضية " ، فإننى أحث هذا الشخص دائماً على تعلم بعض التقنيات الأخرى مثل التنفس ، أو التخيل ، أو اليوجا على سبيل المثال .

اليوجا كما سبق وذكرت ؛ إن اليوجا هى إحدى الوسائل الممتازة الباعثة على الاسترخاء ، كما أنها أحد أشكال تدريبات التكيف البدنى الجيدة . إنها أحد التمرينات المكملة لتمرينات الأيروبكس . إن اليوجا تتطلب أن تتم ممارستها من خلال جهة رسمية متخصصة فى هذا النوع من التمرينات ، كما أن أفضل وسيلة لممارستها يجب أن تتم تحت إشراف معلم أو مدرب ؛ على الأقل فى البداية .

التدليك يمكن أن يكون من بين الوسائل الرائعة للاسترخاء ، لكي تجني فوائده كاملة ، أنت بحاجة لأن تلوذ بالهدوء والسلبية ، وتستسلم إلى يد المعالج المحنك . هناك مجموعة كبيرة من الأدلة الدامغة التي تثبت أن حالة العقل والجهاز العصبي تنعكس على الحالة العضلية كما تثبت أيضاً أن بعض أنواع التدليك يمكن أن تكون طريقًا إلى العقل غير الواعي . هناك بعض أنواع من التدليك تكون أكثر إشاعة للاسترخاء من غيرها . من بين أفضل طرق تحقيق هذا الهدف نذكر نظام " تراجر " الذي يستخدم الهدهدة ، والحركات الارتدادية كوسيلة لنقل المتلقي إلى الحالة الحالمة (انظر الملحق أ) .

وتمامًا مثل التمرينات الرياضية ؛ فإن التدليك يعتبر من بين وسائل العلاج المؤقت التي لا تحدث تغييراً دائماً ، كما أنها أيضاً من بين الوسائل محدودة التطبيق بما أن القليل منا فقط هو الذي يملك القدرة على الذهاب إلى إخصائي تدليك على أساس يومي ، فضلاً عن أننا جميعاً بحاجة إلى ممارسة مهارات الاسترخاء يومياً .

التخيل والتصور الموجه وهي الوسيلة التي تجعلك تركز على صور في مخيلتك . نحن جميعاً ننظر إلى صورنا الداخلية من آن إلى آخر ، وخاصة عندما نخوض في أحلام اليقظة ، ولكن القليل منا فقط هم الذين يعلمون كيفية تنمية هذه القدرة على التخيل ، والاستفادة من قدرتها في التأثير على العقل والجسم . إن التخيل والتصور الموجه من قبل مدرب أو معلم يعملان من خلال الصلة التي تربط ما بين العقل البصري والجهاز العصبي اللاإرادي . عندما يكون هذا الجزء من العقل (القشرة البصرية من المخ ، والتي تقع في مؤخرة الرأس) غير مشغول بالمعطيات التي ترد إليه عن طريق البصر ؛ فإنه يكون قادراً على التأثير على الحالات العاطفية والبدنية . فضلاً عن ذلك ؛ يرى عدد كبير من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم أن الصور التي نحملها في مخيلتنا تشكل تجربتنا للواقع ؛ مما يعني أن دعم قدرتنا على شحذ هذه الصور

سوف يجعلنا أكثر تحكماً في مصائرنا ، وسواء كنت ترى هذا صحيحًا أو غير صحيح ؛ يمكنك أن تمارس التصور لكى تدعم شعورك بالاسترخاء .

يمكنك أن تتعلم هذه التقنية من خلال الكتب ، أو شرائط المساعدة الذاتية ، أو على يد معلم ، وخاصة علماء النفس ، وعلماء التنويم المغناطيسي المتخصصين فى هذا المجال (انظر الملحق أ) . ربما تكون قد قرأت عن استخدام التخيل كعلاج مساعد للسرطان ، وغيره من الأمراض الخطيرة . إن هذه الوسيلة يمكن أن تقود إلى الشفاء من بعض الأمراض ربما من خلال تأثيرها على الجهاز العصبى والمناعة والغدد الصماء ، ولهذا فإن الصور يجب أن تكون صور المريض الذاتية ، ومن بين الوظائف التى يجب أن يقوم بها المعالج مساعدة المريض على البحث ، والعثور على الصور المناسبة له .

لتحقيق أغراض الاسترخاء ، والحد من الضغوط ؛ لا بأس بالبدء بالصور التى تحصل عليها من خلال الشرائط أو الكتب ؛ طالما شعرت أنها مناسبة بالنسبة لك ، أو يمكنك الاكتفاء بتذكر مشهد من الماضى شعرت خلاله بالسعادة الغامرة ، أو الأمان ، أو التركيز . أغمض عينيك ، والتقط عدة أنفاس عميقة ، وتصور أنك قد عدت ثانية إلى مكان التجربة التى اعترتك فيها هذه المشاعر . حاول أن تستحضر الصورة بأكبر قدر من الوضوح والنقاء ، وحاول أن تسمع وتشعر وتشم كل ما يحيط بك . إن الوقت المستغرق فى التركيز يكون أقل أهمية من الانتظام فى ممارسة التخيل . إن قضيت بضع دقائق يومياً فى ممارسة التصور ؛ سوف تجنى فوائد أكبر مما لو قضيت ساعة فى التصور ، ولكن على فترات متباعدة .

إن أفضل أوقات لممارسة التصور هى عندما تكون فى حالة انتقالية ما بين النوم واليقظة ، أى قبل أن تستسلم للنوم مباشرة وبعد السير مباشرة . حاول أن تركز على الصور التى تشيع فى نفسك السكينة . إن

مثل هذه الأوقات تسمح بمرور الصور بسهولة إلى العقل الباطن أكثر كثيراً من الأوقات الأخرى ؛ مما يعمل على إرخاء الجهاز العصبى والجسم . يمكنك بالطبع أن تسعى لممارسة التخيل أثناء اليوم أيضاً وخاصة عندما تتعرض لضغوط طاحنة تشعرك بالإحباط ، أو عندما تشعر أنك تعانى من توتر داخلى .

التغذية الحيوية المرتدة : تستخدم التكنولوجيا لكى تساعدك على تعلم الاسترخاء بصور أسرع . إن فكرة التغذية الحيوية المرتدة هى فكرة ذكية وبسيطة . إن كان بإمكانك أن تنمى إدراكك الحسى لإحدى الوظائف غير الشعورية فيمكنك أن تغير منها . فى أى جلسة من جلسات التغذية الحيوية المرتدة تكون هناك أجهزة حسية موصلة بأصابعك تقيس درجة حرارة الجلد ، وتتحول حرارة الجلد إلى إشارات سمعية ربما تكون دقات قصيرة ؛ كلما زادت سرعتها ؛ دل ذلك على زيادة ارتفاع درجة الجسم ، ومهمتك هى أن تزيد من سرعة الدقات السمعية من خلال رفع درجة حرارة جلدك . إن هذه الدقات سوف تمنح أذنيك وعقلك تغذية مرتدة من وظيفة جسدية تكون فى العادة لاشعورية ، وبعيدة عن إرادتك الحرة ، وتعتبر درجة حرارة الجسم من بين وسائل قياس تدفق الدم إلى اليدين ، والتى تتحدد بحجم الأوعية والشرايين الصغيرة . ويعمل الجهاز العصبى التلقائى على ضبط التدفق عن طريق إحداث تقلص فى الأوعية (التأثير السمبثاوى) أو تمددها (من خلال التأثير جار السمبثاوى) ، لكى ترفع درجة حرارة جلدك يجب أن تعمل على استرخاء جهازك العصبى السمبثاوى .

إن طلبت منك أن ترخى أعصابك السمبثاوية ، أو تزيد من تدفق الدم فى يديك ؛ فلن تكون لديك أدنى فكرة عن المنطقة التى يجب أن تبدأ من عندها ؛ لأن عقلك الواعى لا يملك وسيلة لتصور هذه الوظائف ؛ ولكن من خلال وسائل التغذية الحيوية المرتدة التى أشرت إليها لتوى سرعان ما سوف تكتشف أنك تستطيع أن تؤثر على معدل الإشارات

السمعية ، وأن تزيد منِ سرعتها . لن تدرك تحديداً ما أنت بصدد فعله ، ولكنك سوف تتعلم بدلاً من ذلك كيف سيكون شعورك عندما ترخى المنطقة الصحيحة ، كما أن تدفق الإشارات السمعية السريعة سرعان ما سوف يحملك على المزيد ، والمزيد من الإجادة . إن التعلم بهذه الطريقة يعتبر من بين الأمور الشيقة والممتعة .

إن فوائد إتقان استجابات الاسترخاء سوف تفوق كثيراً دفء الأصابع (بالرغم من أن هذا فى ذاته سوف يكون ميزة كافية بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من برودة فى اليدين ، وبعض الاضطرابات المرضية مثل داء رينو ؛ حيث تعمل الزيادة المفرطة فى الإشارات السمعية على حدوث تقلصات عنيفة فى الأوعية عندما تكون الأيدى مصابة بالبرودة) . إن تغيير توازن الجهاز العصبى التلقائى بعيداً عن استحواذ وهيمنة الجانب السمبثاوى فيه سوف يحدث تأثيراً كبيراً فى كل أنحاء الجسم ؛ مما سوف يعمل فى الكثير من الأحيان على تقليل معدل ضربات القلب ، وضغط الدم ، ويحسن من وظائف الهضم على سبيل المثال .

يمكنك أن تستخدم الكثير من الوسائل الأخرى لاستخدام التغذية الحيوية المرتدة فى علاج توتر العضلات (مثل حالات الصداع الناجم عن التوتر ، أو صرير الأسنان (أى هذا الصوت الناجم عن الضغط على الأسنان ليلاً) أو على الموجات العقلية . إن تطبيقات هذه الطريقة تكون متعددة حيث يكون ما يحدها فى الأساس تصور المعالجين النفسيين ، واستعداد المتدربين على التطبيق . بما أن تكتسب مشاعر الحالة التى تسعى لتطبيقها ؛ فهذا يعنى أن عملك قد بدأ لتوه . أى إنك بعدها يجب أن تتوجه إلى بيتك ، وتشيع هذه الحالة من جديد ؛ ولكن فى هذه المرة بدون جهاز ، وما لم تمارس ذلك على أساس منتظم فسوف تهدر وقتك ومالك ؛ لأن الهدف هو أن تطبق ما تعلمته فى حياتك اليومية . إن الوسيلة المثلى هى أن تقضى خمس عشرة إلى عشرين دقيقة

يوميًا فى التطبيق ، ويفضل أن تتم لمدة عدة دقائق من ممارسة التصور الارتقائي ، أو التخيل أو التأمل كمرحلة تمهيدية .

تحقق التغذية الحيوية المرتدة أفضل النتائج مع الأشخاص الذين يظهر توترهم فى شكل شكاوى جسدية ، والذين يحبون الأجهزة المزودة بأقراص ، أو أضواء ، أو إشارات سمعية . إننى كثيراً ما أنصح بها مرضاى ممن يعانون من الصداع النصفى ، وارتفاع ضغط الدم ، وعدم انتظام ضربات القلب ، والقرح ، والمشاكل المعوية المزمنة ، وداء رينو ، وصرير الأسنان ، كما أننى أنصح بها الأشخاص الذين يشعرون أنهم بحاجة إلى مساعدة خارجية لتعلم كيفية الحد من القلق ، والضغوط الداخلية ، والذين يشكون فى قدرتهم على مساعدة أنفسهم . بالطبع ؛ أنت عندما تمارس التغذية الحيوية المرتدة فأنت تفعل ذلك بنفسك ، كما أن معظم المتعة التى تشعر بها تنبع من كونك تمارسها بنفسك . إن التغذية الحيوية المرتدة ، والتى أصبحت الآن متوافرة فى المراكز المتخصصة ؛ يمكن أن تكون من بين التقنيات القوية التى سوف تعمل على تغيير حالتك الواعية ، كما أنها تعتبر إحدى وسائل التأمل المتطورة ، وإحدى وسائل التصدى للمشاكل النفسية الجسدية .

يتألف برنامج التغذية الحيوية المرتدة التقليدى من عشر جلسات مدة كل منها ساعة واحدة ؛ والتى يفصل بين كل منها أسبوع . يمكنك أن تعثر على معالجين للتغذية الحيوية المرتدة فى دليل الهاتف ، أو فى المستشفيات ، أو المنتجعات الصحية (انظر أيضًا الملحق أ) اختر من بينها ، ولا تتورط مع أى شخص لا يبدى تحمسه واهتمامه بك ؛ فبعض الممارسين يؤدون التدريبات بشكل آلى بدون الالتفات إلى الاحتياجات الشخصية للفرد . يمكن أن يغطى التأمين الطبى نفقات العلاج بالتغذية الحيوية المرتدة ، وخاصة إن وصفه لك أحد الأطباء .

لا أنصح باستخدام أدوات التغذية الحيوية المرتدة فى المنزل ، والتى

سوف تستخدمها بنفسك قبل أن تحصل أولاً على تدريب كافٍ على يد متخصص .

التأمل هو التركيز الموجه . إن المتأمل يتعلم كيف يركز وعيه ويوجهه إلى شيء بعينه ؛ إلى التنفس ، أو إلى عبارة ، أو كلمة يظل يكررها في صمت ، أو فقرة موحية محفوظة ، أو صورة في مخيلته ، وقد سجل الباحثون الفوائد الفورية التي يحصدها الشخص الذي يمارس التأمل ، حيث وجد إنه يخفض ضغط الدم ، وضربات القلب ، ومعدل التنفس ، ويزيد من تدفق الدم إلى غير ذلك من الإشارات التي يمكن قياسها ، والتي تأتي نتيجة للاسترخاء .

ينصح خبراء التأمل عادة بممارسته لتحقيق أهداف أخرى تفوق الاسترخاء ؛ فهم يؤكدون أن التأمل يمكن أن يهدئ العقل المتعب ، ويحقق أعلى قدر من الصحة البدنية والذهنية ؛ مما يمكن أن يعالج حس الانفصال الذى يعتبر السبب الأساسى الكامن وراء الشعور بالخوف والشقاء ، وهذا يعني أنه يمكن أن يوحد الوعي ، وأن يصل ما بينه وبين الذات العليا ، ويصله بالوعي الأعلى . إن خبراء التأمل يرون أنه يعيد هيكلة العقل مما يمكننا من تحقيق أفضل إمكاناتنا ككائنات بشرية ، وهم يقرون أن هذا يتطلب عملاً وجهداً شاقاً وطويلاً . ويقول بعض مدربي التأمل إنه العقل غير المتدرب هو أشبه بالقرد المخمور الذى لدغته نحلة ، أى إنه يكون بمثابة قوة وحشية غير مروضة تعمل على إتعاسنا .

أنا أؤمن بهذه الفوائد العظيمة التى يحققها التأمل ، كما أننى أمارسه بالفعل ، ولكننى لا أنصح كل شخص يبحث عن وسيلة للاسترخاء بممارسته وتطبيقه بنفسه ، يمكن القول في المقام الأول بأن هناك عدداً كبيرًا من الأشخاص لا يكونون على استعداد لممارسة التأمل . أى إنهم يجب أن يبذلوا أولاً جهداً لتحسين حمياتهم الغذائية ، واكتساب عادات صحية جيدة فيما يخص مزاولة الرياضة ، وتعلم

التنفس بالشكل الصحيح . بعض الأشخاص يكونون بحاجة إلى تعلم تقنيات أكثر بساطة للاسترخاء ؛ مما يعود عليهم بنتائج مباشرة بجهد أقل مثل تدريبات التنفس التي سبق وأشرت إليها . هناك فريق ثان قد يكتسب بعض الأفكار السلبية حول التأمل بسبب بعض العادات التي يربطها بعض الناس في الشرق الأقصى بالتأمل ، والتي تكون ذات طابع ديني ، مثل الرقود على سرير من المسامير ، أو الاستغلال المادي لبعض أتباع هذه المذاهب من أبناء الغرب .

هناك في الواقع أنواع متعددة من التأمل التي لا تقل تنوعاً عن التمرينات الرياضية . البعض منها ينتمي إلى بعض أشكال الممارسات الدينية ، والبعض الآخر لا يكون كذلك . بعضها يكون معقداً ، والبعض الآخر لا يكون كذلك . إن كنت تريد أن تجرب التأمل ابحث عن وسيلة تناسبك ، وتبدو مريحة بالنسبة لك ؛ بحيث لا تتعارض مع معتقداتك . كل أشكال التأمل تتطلب ممارسة يومية منتظمة على مدى فترة زمنية طويلة قبل أن تحصد فوائدها العظيمة .

يمكنك أن تتعلم التأمل بواسطة طرق عدة . اعرف بعض الكتب والشرائط التعليمية الجيدة في هذه المجال ، والتي أدرجتها في نهاية هذا الفصل . يمكنك أن تنضم إلى فصول التأمل في بعض المدارس ومراكز اليوجا ، أو تذهب إلى أحد الأماكن التي تمارس التأمل ، وكلما تعلمت طريقة يجب أن تسعى لممارستها .

يمكنك أن تمارس التأمل في أي وضع ، ولكن معظم النظم تنصح بممارسته من وضع الجلوس مع الحفاظ على استقامة العمود الفقري . يمكنك أن تجلس على كرسي إن لم تجد مكاناً يناسبك على الأرض . كما أن كل وسائل المساعدة الخاصة بالتأمل متوافرة أيضًا بدءًا من الوسائد الصلبة ، وحتى الأرائك والمقاعد . حاول أن تمارس التأمل على أساس يومي بشكل متواصل إلى مدى عشرين أو ثلاثين دقيقة ، وهي المدة المناسبة . إن أفضل وقت بالنسبة لي هو فور استيقاظي في الصباح .

وإن فاتتنى هذه الفرصة ، وانخرطت فى الأنشطة اليومية فلن أنجح على الأرجح فى ممارسة التأمل في وقت لاحق من نفس اليوم . أشعر عادة بنعاس شديد مع نهاية اليوم يمنعني من الجلوس ، ولكننى أجبر نفسى على ممارسة القليل من التأمل قبل أن آوى إلى الفراش مما يشعرنى أيضًا أننى فى حالة جيدة .

يعتقد بعض المبتدئين فى مجال التأمل أن الهدف من ورائه هو التوقف عن التفكير . ولكن هذا ليس ممكناً . إن ما تريد أن تتعلمه هو أن تصرف انتباهك عن سلسلة الأفكار اللانهائية التى تؤدى كل منها إلى فكرة أخرى ، وانتباهك بدلا من ذلك إلى فكرة التأمل ، وكلما شعرت أن انتباهك قد تشتت - إلى صور معينة ؛ مشاعر ؛ أفكار عن العشاء ؛ أو أى شئ - اسع بهدوء إلى إعادة انتباهك إلى الفكرة المختارة . إن العمل المضجر للتأمل يتركز فى سعيك الدءوب لتركيز انتباهك على الفكرة المختارة ، واستعادة هذا الانتباه كلما تعرض للتشتت .

إن كنت تريد أن تزيد من حماسك لهذا العمل المثير للتحدى ؛ أقترح أن تبدأ فى ممارسة عد الأنفاس ؛ إنه إحدى التقنيات السهلة الممتنعة ، والتى يستخدمها أتباع طائفة " زن " فى الشرق الأقصى ، والتى تشتهر بممارسة التأمل كأحد الطقوس الدينية . اجلس فى وضع مريح مع الحفاظ على الظهر في وضع مستقيم ، واحناء الرأس قليلا إلى الأمام أغمض عينيك فى رفق ، والتقط بضعة أنفاس عميقة ، ثم دع النفس يخرج بشكل طبيعي بدون أن تسعي للتأثير عليه . يفضل أن يكون التنفس هادئا وبطيئا ، ولكن العمق والإيقاع قد يختلف من مرة إلى أخرى ؛ ولكي تبدأ التمرين عد رقم " واحد " وأنت تزفر ، وفى المرة التالية التى تزفر فيها الهواء ؛ عد حتى اثنين وهكذا إلى أن تصل إلى خمسة ، ثم ابدأ دورة جديدة على أن تعد رقم واحد فى الزفير التالى ولا تتعدى أبدأ رقم خمسة ، وعد فقط عند الزفير . سوف تدرك أن انتباهك

قد تشتت عندما تجد نفسك قد عددت حتى ثمانية أو اثنى عشر أو تسعة عشر . حاول أن تمارس هذا التأمل على مدى عشر دقائق .

قد لا يكون من المناسب أن يقدم الأشخاص المصابون بمرض عقلي على ممارسة التأمل بدون إشراف ، ولكن فيما عدا ذلك فإن التأمل يناسب أي شخص على استعداد للالتزام بنظام يجعل تدريب الجسم أشبه بلعب الأطفال . يرى معلمو البوذية أن كلنا فى الأصل مرضى عقليون ، وأن التأمل هو الطريق الوحيد لعلاج هذا المرض .

الترانيم : إنها التقنية التى تعتمد على تكرار بعض المقاطع اللفظية فى العقل مرارًا وتكرارًا ، أو تكرار بعض الكلمات ، أو العبارات التى تساعد على تحقيق وحدة الوعى والتصدى لكل الحالات الذهنية السلبية . وإن كلمة الترانيم باللغة الإنجليزية Mantram كلمة سنكسريتية الأصل ، وقد اكتسبت التقنية نفسها شيوعاً فى الثقافات الشرقية القديمة ، واليوجا ، بالرغم من أنها اكتسبت شهرة لا بأس بها أيضًا فى الغرب . إن تكرار صيغة لفظية معينة هى إحدى وسائل تركيز العقل ، والتصدى للضرر الذى أصاب كلاً من العقل والجسم بسبب الأفكار التى أشاعت القلق والتوتر والتعاسة . يمكنك أن تجنى مزايا هذه الطريقة بتكرار أى كلمة " سلام ؛ سلام ؛ سلام ؛ سلام " ، أو أى عبارة " السماء زرقاء ؛ السماء زرقاء ..." أو " يومًا بعد يوم أصبح أفضل حالاً فى شتى النواحى " ، وإن وقع اختيارك على لفظ مقدس ، أو أى صيغة روحانية تابعة لأى دين يمكنك أن تجنى فائدة مزدوجة بسبب القوة الخاصة التى تتسم بها مثل هذه الكلمات المقدسة ونطاق الوعى الذى يتشكل بسبب تكرار ملايين الأشخاص لهذه الكلمات .

فى الهند سوف يعمد المعلم الروحى إلى منح كل طالب نيمة خاصة به ، ويستخدمها هذا الشخص وحده بدون أن يكشف عنها لأى أحد غيره ، ولكن هناك بعض كلمات التراانيم الشهيرة التى يرى أنها تملك تأثيراً قوياً على الوعى مثل ترديد لفظ الجلالة عدة مرات (الله ، الله ،

الله ، أو يا ربى ، يا ربى ، يا ربى ، أو إلهى ارحمنى ، وأنعم على) .

إن تكرار الترنيمة يمد العقل بتركيز باعث على الراحة . إنها تقنية يمكن أن تمارسها فى أى مكان ؛ وهى لا تتطلب أى تدويب أو أدوات ويمكن استخدامها تحت ظل أية ظروف ، ومع ذلك يجدر بنا أن ننوه إلى وجوب عدم استخدامها أثناء القيادة ، أو تشغيل ماكينة ، أو ممارسة أى نوع من أنواع النشاطات الأخرى التى تنطوى على قدر من المخاطرة ، والتى تتطلب انتباهًا تامًا . الترانيم تفيد بشكل خاص الشخص الذى يعمل عقله بشكل دائم ؛ والذى تحول أفكاره المتلاطمة المضطربة دون الاسترخاء ، والاستسلام للنوم ، وأنا أنصح بتطبيق هذه الطريقة .

التنويم المغناطيسى : تأرجح هذا النوع من العلاج بين فقد واكتساب الشعبية على مدى السنوات المائة الماضية . وقد أصبحت هذه الطريقة حاليًا من الطرق المقبولة باعتبارها وسيلة نافعة للاسترخاء ، والتحكم فى الألم ، والتحكم فى العادات مثل التدخين ، والإفراط فى تناول الطعام . بل إن استخدام حالة الغشية ، والإيحاء للتأثير على العقل الباطن ، ومن ثم التأثير على الأنظمة المتحكمة فى الجسم يملك عدة تطبيقات قوية فى علاج الأمراض ، ولكن القليل فقط من ممارسى التنويم المغناطيسى هم الذين يملكون الاستعداد لمعالجة الأمراض البدنية الخطيرة ؛ حيث إن معظمهم يقصر ممارسته فى حدود السيطرة على الألم والضغوط والعادات .

إن إخصائى التنويم المغناطيسى لا يضعك فى حالة غشية ، وإنما فقط يعد ويهيئ الظروف لزيادة فرص انتقالك إلى حالة الغشية التى تعتبر جزءاً طبيعياً من مستودع الوعى البشرى . يملك ما يقرب من ٢٠ بالمائة من الأشخاص قدرة مرتفعة على بلوغ حالة الغشية ؛ إن مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يتأثروا بعمق بالتنويم المغناطيسى إلى حد عدم

تذكر التجربة فيما بعد . وهناك نسبة أخرى تصل إلى ٢٠ بالمائة ممن يملكون قدرة بسيطة على بلوغ حالة الغشية ، وقد لا يتجاوبون مع التنويم المغناطيسي بالمرة . أما النسبة المتبقية فهي تشغل نقطة ما بين الطرفين .

أود أن أركز على أن حالة التنويم المغناطيسي هي إحدى القدرات التي نملكها ؛ لأن الكثير من الأشخاص يخشون فقد سيطرتهم على أنفسهم لصالح المنوم ؛ مما يدفعهم إلى أداء أشياء لا يمكنهم عملها وهم في حالتهم الطبيعية . في تعبير مشابه لهذا الخوف ؛ ترى فلسفة اليوجا أن التنويم المغناطيسي خطير لأنه يضعف الإرادة . إنني كثيراً ما أرسل مرضاى لتلقى العلاج عن طريق التنويم المغناطيسي ، ولكنى أتناقش الأمر معهم أولاً ؛ لكى أتأكد من أنهم لا يعانون من أية مخاوف من فقد السيطرة مما يمكن أن يحول دون إنجاح العلاج ، كما أننى أيضاً أحث الأشخاص على عدم خوض هذا النوع من العلاج ما لم يشعروا بارتياح تام للمعالج . وأخيراً أخبرهم كما فى التغذية الحيوية المرتدة أن الأمر يرجع إليهم ؛ لأنهم هم الذين سوف يلتزمون بالبرنامج عن طريق الممارسة الشخصية المنتظمة ، وقد يعنى هذا استغراق خمس عشرة إلى عشرين دقيقة يومياً للاستغراق فى المشاعر ، والتركيز على الصور التى تتعلمها فى الجلسات مع المعالج . إن التنويم المغناطيسى عندما يحقق أفضل نتائجه ؛ سوف يجعلك تدرك معنى الإحساس بالاسترخاء ، والانفتاح فضلاً عن الأدوات التى سوف تمكنك من استعادة الشعور بهذه الحالة من تلقاء ذاتك .

إن التنويم المغناطيسي يعتبر من بين الخيارات الجيدة للأشخاص الذين يعتقدون أنهم لا يملكون أية فكرة عن مشاعر الاسترخاء ، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية ناجمة عن الضغوط . إن بعض الجلسات من التنويم المغناطيسى يمكن أن تعلمك أيضاً كيف

تستخدم التصور لتحسين ذاتك ، كما يمكن أن تساعدك على ممارسة التأمل .

العقاقير : تستخدم من قبل الكثيرين للاسترخاء ؛ ولكنها لا تتمتع بنفس درجة أمان وفاعلية الوسائل التى شرحتها لتوى . تعتبر الكحوليات من بين أكثر العقاقير شيوعاً لتحقيق هذا الغرض . فكر فى كم الأشخاص الذين يتناولون الكحوليات فى نهاية أى يوم مشحون بالضغوط للتسرية عن أنفسهم . سوف أناقش الكحوليات فى الفصل التالى ، وأشرح تأثيرها السام ، والأسباب العديدة التى يجب أن تحثك على عدم تعاطيها .

يعمد الأطباء إلى تحرير ملايين الوصفات الطبية التى تحمل أسماء لعقاقير مسكنة . وتمامًا مثل الكحول ؛ فإن هذه المسكنات تكون ذات تأثير مثبط ، بمعنى أنها تتداخل مع الوظائف العقلية ، كما أنها تحمل فى طياتها خطر الإدمان الداهم . من بين العقاقير الأكثر شيوعاً نذكر عقار بنزوديازيبين ، وهى فئة دوائية تشمل أدوية شهيرة مثل الديازيبام (فليوم) ، وكلورديازيبوكسايد (ليبريام) ، وألبرازولام (زاناكس) وأخيراً ، لورازابام (أفيتان) . وأنا أرى من وجهة نظرى أن كل هذه العقاقير خطيرة . إن معظم الأطباء الذين يصفون هذه العقاقير ومعظم المرضى الذين يتعاطونها لا يدركون آثارها ، أو يقدرون مخاطرها . إن إدمان البنزوديازيبين يعتبر من بين أشكال إدمان العقاقير التى يصعب علاجها .

إننى لا ألجأ أبداً إلى وصفها ؛ ولكننى أنصح بتناول بعض المواد الطبيعية . إن شاى النعناع والكموميل من بين المواد الطبيعية الباعثة على الاسترخاء البسيط أو الخفيف . يمكنك أن تشرب منها بقدر ما شئت . وهناك علاج أقوى ، وهو زهرة الآلام ، والمشتقة من أحد أنواع النباتات التى يرجع موطنها الأصلى إلى المنطقة الجنوبية الشرقية من الولايات المتحدة . يتوافر محلول زهرة الآلام فى متاجر الأعشاب والطعام

الصحي . تصل الجرعة إلى نقطة واحدة في القليل من الماء ، ويمكن تناولها حتى أربع مرات يوميًا حسب الحاجة . قد يكون بوسعك أن تعثر عليها في شكل كبسولات ، أو في شكل أعشاب مجففة أيضاً ؛ تناول واحدة أو اثنين منها من مرة إلى أربع مرات يومياً حسب الحاجة . لا تتسم زهرة الآلام بأثر مسكن .

تذكر أن المواد الباعثة على الاسترخاء لا تعتبر بدائل للتقنيات التي ذكرتها في هذا الفصل . يمكنك أن تستخدمها كوسائل مساعدة للاسترخاء ؛ ولكن يبقى أن تبذل جهدك لكي تتعلم كيف تحيد آثار الضغوط الخارجية .

من بين الأمور الواضحة الأخرى التي يجدر بنا أن نشير إليها هو أن الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم يعتبر أيضًا من الاحتياجات الأساسية للحصول على صحة مثالية . هناك بعض الأشخاص الذين لا يحظون بقسط من الراحة حتى أثناء العطلات . إنهم يحملون قلقهم ، ومخاوفهم حيث يذهبون ؛ وهذا يؤكد ضرورة الحاجة إلى ممارسة تدريبات الاسترخاء بواسطة أية طريقة من الطرق التي أشرنا إليها في هذا الفصل . ترى فلسفة اليوجا أن النوم الذى لا تتخلله أحلام هو أعلى درجات الوعي ، ولكننا نحن فقط الذين لا ندرك هذه الحقيقة . وهنا يجدر الإشارة إلى أننا لا نعلم حتى الآن ما سر احتياجنا للنوم . إن فكرة كون الجسم يصلح ، ويجدد نفسه أثناء فترة النوم ليست حقيقة طبية .

هناك الكثير من المرضى الذين يخبرونني بأنهم لا ينامون جيداً ، والسبب يكون دائماً هو التوتر الداخلي . إن أى عقل مصاب بالأرق لن يسمح لك بأن تنام نوماً عميقاً ، وسوف يوقظك قبل أن تحصل على قسط كافٍ من النوم بفترة طويلة . يصف الأطباء العديد من العقاقير لعلاج الأرق ، وهنا نكرر أنها جميعها مثبطات ، وأنها تشبه بشكل أو بآخر الكحول ؛ وأنها جميعها عقاقير تصيب بالإدمان ، كما أنها خطيرة إن دأب المريض على تناولها بانتظام . إن الترايازولام

(هلسيون) هو أحد أشكال البنزوديازيبين الأكثر شيوعاً في الاستخدام كمسكن ، وأنا أحاول أن أثني المرضى عن تناوله ريثما أمكن . إن المبرر الوحيد الذى يمكن أن يدفع إلى تناول هذه العقاقير هو استخدامها لفترات قصيرة عندما يكون النوم مضطرباً بسبب التعرض لصدمة مثل موت أحد أفراد الأسرة ، أو السفر عبر القارات . إن الاستخدام المنتظم لهذه العقاقير لأكثر من بضع ليال ليس جيداً . فى الجزء الخاص بالأرق فى الجزء الرابع من الكتاب ؛ سوف أقدم لك بعض أنواع العلاج الطبيعى للحصول على قسط وافر من النوم . إن كل هذه الأدوية لن تحدث الأثر المطلوب إن بقيت جذور التوتر الخفى بلا علاج من خلال ممارسة تقنيات مقاومة الضغوط .

قراءات مقترحة

The Relaxation Response (New York , Avon , 1975) , Beyond the Relaxation Response (New York , Times Books (1984 , بقلم الطبيب " هربرت بنسون " يحتوى على عدد من المناقشات الجيدة لفسيولوجية الضغوط والاسترخاء . مع طرح لنتائج الأبحاث حول آثار التأمل .

Minding The Body , Mending the Mind (Reading, Mass.: Addison- Wesley, 1987) . بقلم " جوان بوريسنكو " إنه كتاب يناقش الصلة التى تربط بين العقل والجسم وطرق التأثير على هذه العلاقة .

Getting Well Again (New York :Bantam , 1980) من تأليف مشترك لكل من " كارل سيمونتون " و " ستيفانى ماثيوز سيمونتون " و جميس كريتون " وهو يناقش التخيل كتقنية تعافٍ . Healing Yourslf : A Step – by- Step Program For Better Haelth Through

. إل . مارتن " من تأليف New York, Walker- 1987) Imagery
روسمان " وهو يقدم تعليمات محددة عن التصور كوسيلة لحفز الصحة ؛
وهناك نسخة مصحوبة بستة شرائط سمعية متوافرة في Insight
Publishing , P.O. Box 2070, Mill Valley , Calif 94942
Meditation : An Eight – Point Program من تأليف " إكناث
إزواران " (Petaluma, Calif : Nilgiripress,1978) وهو شرح مباشر
للموضوع ، وهو خال من أى تلميح ، أو تحيز لأية عقيدة دينية .

How to Meditate : A Guide to Self-Discovery LeShan
(Boston : Little, Brown, 1974) متوافر في نسخة اقتصادية
الغلاف وهو كتاب يناقش كل نظم التأمل ، ويحتوى على توجيهات
قابلة للتطبيق . وقد أصدر نفس المؤلف شريطًا تعليميًا ، والذى أطلق
عليه أيضاً اسم How to Meditate ، والمتوافر في شركة Audio
Renaissance Tapes 5858 Wilshire Boulevard , Suite 205,
Los Angeles , Calif , 90036.

Meditation : An Instructional Cassette Danil Goleman
(Psychology Today Tapes, Box 059073, Brooklyn
N.Y . 10025) , من تأليف " دانيال جولمان " وهو شريط جيد آخر
للمبتدئين .

The Mantram Handbook: Formulas for Transformation
(Petaluma, Calif:Nilgir Press, 1977) بقلم " إكناث إزواران " . إنه
الكتاب الوحيد الذى رأيته يتناول استخدام الترانيم بصفتها تقنية .

٧

العادات

" الإدمان " ، " السيطرة " ، " الشخصية الإدمانية أو المدمنة " أصبحت كل هذه المصطلحات شائعة الاستخدام اليوم . وأصبح داخل كل مدينة اليوم برنامج من اثنتى عشرة خطوة لعلاج الإدمان ، وهو البرنامج الذى يقدم المساعدة لكل من وقع تحت وطأة إدمان الكوكايين والمخدرات ، والمريجوانا ، أو الطعام ، أو المقامرة ، أو التسوق ، أو الوقوع فى الحب مما جعلنا أشبه بأمة كاملة سقطت فريسة الإدمان . إننا فى الواقع بالفعل نشكل كوكباً من المدمنين ؛ لأن الإدمان هو إحدى المشاكل البشرية الأساسية التى يمر بها كل شخص فى شكل أو آخر . إننى أرفض فكرة " الشخصية المدمنة " ما لم تكن فكرة تشمل كل بنى البشر . إن السبب الوحيد الذى يعمينا عن شيوع هذه المشكلة هو أن هناك بعض أنواع السلوك الإدمانى مثل صنع المال ، وشرب القهوة ، والوقوع فى الحب ، وممارسة الرياضة ، والعمل بشكل قهرى ؛ التى تعتبر مقبولة اجتماعياً ، والتى لا تجذب الانتباه .

إن الإدمان ليس مشكلة نفسية أو دوائية ، ولا يمكن حلها عن طريق وسائل نفسية أو دوائية . إنها فى الأصل مشكلة روحانية ؛ لأنها تمثل محاولة ضالة لتحقيق الشعور بالكمال الداخلى والرضا .

ما الذى يدفعنا إلى الاعتقاد بأننا بحاجة إلى شىء لكى يشعرنا بالسعادة ؛ ربما شريحة إضافية من البيتزا ، أو قطعة شيكولاتة ، أو سيجارة ، أو شراب ، أو حبيب ، أو مقتن جديد ؟ كيف نسمح لهذه الأشياء التى هى مادة إدماننا بأن تملك كل هذه السطوة علينا مما يفقدنا كل مقاومتنا وإرادتنا في وجودها ؟ هل هناك طريقة تحقق لنا الشعور بالكمال والإشباع فى أنفسنا بدون تلمسها فى مصدر إشباع خارجى ؟ كلها أسئلة صعبة ، وسوف أحاول أن أجيب عنها فى نهاية هذا الفصل .

بما أن جذور الإدمان تتغلغل بعمق فى كل ذرة من ذرات أنفسنا ، فإن تغيير عادة الإدمان أو سلوك الإدمان لن يكون مهمة سهلة . بل إنها مهمة قد تمتد بالنسبة للبعض طوال العمر . من بين أساسيات الشعور بالرضا التخلص من كل العادات الضارة . إن لم يكن بوسعنا أن نتخلص بسهولة من الطبيعة الإدمانية ؛ يمكننا على الأقل أن نحاول أن نضع أيدينا على مادة إدماننا ، وأن نتحرك فى اتجاه تخفيف وطأة الضرر . إن مدمن التدخين على سبيل المثال عندما يستبدل بادمانه التدخين إدمانه لممارسة الرياضة سوف يبقى مدمنًا على أية حال ؛ ولكنه سوف يكون إدماناً أكثر صحة .

العديد من أشكال الإدمان الأكثر شيوعاً ، والتى لا ينتبه إليها أحد تتداخل بالفعل مع حالتنا الصحية . إن الأطباء كثيراً ما يتجاهلون هذه العادات ، ويعجزون عن حث مرضاهم على تغييرها بالرغم من أن جزءاً كبيراً من مرضهم يمكن أن يعالج بالتصدى لهذه العادات . سوف أناقش فى هذا الفصل ثلاثة أنواع من السلوكيات يجب أن تتعلم كيف تتحكم فيها إن كنت تريد أن تحظى بأعلى مستوى من الصحة ، وهى إدمان الطعام ، وإدمان تعاطى العقاقير غير المشروعة (مثل الكحول ، والتبغ ، والكافيين) والإدمان الجنسى .

إدمان الطعام

إدمان الطعام هو أكثر صعوبة من إدمان العقاقير ؛ فأنت لست مطالبًا بتناول عقاقير ، ولكنك يجب أن تتناول الطعام .

إن دراسة الاضطرابات المتعلقة بسلوكيات تناول الطعام وعلاجها تعد بمثابة مجال شديد الأهمية فى الطب الإكلينيكى . عندما كنت فى المدرسة كانت مشكلة الشره (أى الشره فى تناول الطعام بدون الشعور بالجوع والإفراط فى تناوله) كانت من بين الحالات النادرة . أما اليوم فقد أصبح الشره من بين المشاكل التى شاعت إلى حد أنها أصبحت من بين السلوكيات المقبولة فى بعض المجتمعات (النساء فى الجامعة) . بل إن ما يطلق عليه الأطباء " اضطرابات تناول الطعام " ما هو إلا نهاية الطرف المقابل للصعوبات التى يعانى بها البعض فى تناول الطعام . الكثير من المرضى الذين أعرفهم ، والكثير من المرضى الذين يأتون لزيارتى لن يشخص مرضهم على أنهم يعانون من اضطراب فى سلوكيات تناول الطعام ، ومع ذلك فهم يعانون من مشكلة كونهم لا يتناولون الطعام الذى يلبى احتياجاتهم الجسدية . إن هذه المشكلة تتخذ عدة أشكال لانهائية .

جاءنى رجل فى منتصف الثلاثينات للتأكد من سلامة حالته الصحية . كان يتمتع بصحة جيدة ، وكان فقط يريد أن أحلل له نمط حياته كإجراء وقائى . إننى أشجع هذا النوع من الزيارات ، وأتمنى أن يسعى الشخص للحفاظ على صحته ، والإقبال على مثل هذه الزيارات الوقائية قبل الإصابة الفعلية بالمرض . كان هذا الرجل يعمل فى مجال تجارة السلع فى شيكاغو ؛ كانت حياته صاخبة ، وتعج بالإثارة والضغوط . كان يتناول الطعام بشكل جيد ، وكان يتمتع بعادات صحية جيدة مثل ممارسة الرياضة ، والاسترخاء ، ولم يكن يعانى من أية

مخاطر صحية ، وقد أخبرنى أنه يحب نفســه ، والطريقـة التـى يعـيش بها حياته باستثناء نمط سلوك واحد كان يثير دهشته وإزعاجه .

وهو أنه فى المرات التى كـان يصـاب فيهـا بخسـارة فـى عملـه كـان يشعر بحالة من الإحباط وعـدم الاسـتقرار كانـت تدفعـه إلى التوقـف فـى طريق عودته إلى المنزل لشراء شريحة كبيرة من اللحـم ، وزجاجـة كـبيرة من المياه الغازية ، وعصير طمـاطم . ورقـائق البطـاطس المملحـة . وكـان مجرد أن يدخل منزله يقطع شريحة اللحـم إلى قطـع صـغيرة ، ويجلـس على مقعده المفضل ويتناول اللحم نصف المطهى ، ويتجرع الميـاه الغازيـة أثناء تناوله للحم ، ويحتسـى عصـير الطمـاطم ورقـائق البطـاطس ، وقـد أخبرنى أنه كـان يـدرك أن هـذا أمـر غريـب ولكنـه كـان يشـعره دائمـاً باستعادة قوته ثانية ، وقد أثار هذا السـلوك فى نفسه الشعور بـالقلق مـن أنه قد يكون بصدد الإضرار بنفسه .

ولكننى أخبرته بأنه ليس هناك ما يـدعو للقلـق ؛ علـى الأقـل بشـأن صحته البدنية . أنا لا أنصح بالطبع بتناول اللحم النيئ والمياه الغازيـة ؛ ولكن هذا كـان يـتم مـن وقـت إلى آخـر فـى تنـاقض واضـح مـع عاداتـه الغذائية الأصلية ، ولكن المشكلة الحقيقية كانت تتجسـد فـى كـون هـذا الرجل يعتمد على الطعام كوسيلة للشعور بالراحة ، وكان يشـعر بحاجـة ملحة لتناول الطعام على نحو كان يبـدو لـه هـو شخصـياً غريبـاً ، وقـد شجعته على ممارسة طرق أخرى لتفريغ الضغوط .

وقد أخبرتنى امرأة أخرى فـى منتصـف الأربعينـات مـن العمـر أنهـا كانت تتناول نوعـاً معينـاً مـن آيـس كـريم الفانيليـا كغـذاء باعـث علـى الراحة ؛ ولكن بكميات كبيرة . لم تكن تتناول أقل من ربـع جـالون فـى المرة الواحدة ، وكانت كـثيراً مـا تلـتهم نصـف جـالون وأحيانًـا جالونًـا كاملاً . كانت تمارس هذا السـلوك فـى ظلمـة خزانـة الملابـس ببيتهـا ، وكانت دقيقة فى وصف الطريقة التى كانـت تمـارس بهـا هـذه العـادة . كانت تصف حالتها بأنها " ارتدادية " و" طفولية " ، وكانت تشـعر أن

هذه الطريقة كانت تجعلها تسترجع تجربة الرضاعة من ثدى الأم . والتى هى العلاج الأمثل للقلق ، وعدم الشعور بالأمان الناجم عن العالم الخارجى . إن الإكثار من تناول الآيس كريم ربما يكون أسوأ من تناول عشاء من اللحم النيئ والمياه الغازية من آن إلى آخر ؛ لأن الآيس كريم يحمل كماً هائلاً من الدهون المشبعة ، والسكر ، والسعرات الحرارية .

هناك بعض الأشخاص الذين يعجزون عن مقاومة شراء بعض المعجنات عند مرورهم بأحد المخابز . والبعض الآخر يعجز عن قضاء ليلة واحدة بدون تناول كميات من الفول السودانى والرقائق والحلوى . بينما يقضى البعض جل وقتهم . وينفقون طاقتهم فى إعداد وتناول الوجبات الفاخرة . إن الشخص الذى يدمن نوعاً من الطعام لا يغذى جسده ، وإنما يسعى لتغذية روحه ، وملء خواء نفسه . يبحث عن الإشباع ، والشعور بالاكتمال . ولكن الطعام مع الأسف لا يمكن أن يحقق لك هذا الهدف . إنه لا يمكن أن يقدم لك سوى شعور وقتى بالإشباع والمتعة والسعادة الحسية . أنت إن ركزت كل انتباهك فسوف تستمتع بتجربة تناول الطعام إلى الحد الأقصى ؛ ولكن عندما تكون مدمناً للطعام فإنك لن تكون قادراً على التركيز فى اللحظة الحاضرة ، وإنما سوف تكون دائماً فى حالة توقع للقضمة القادمة ، أو سوف تفكر فى الشئ الذى سوف تتناوله لاحقاً مما يعنى أنه حتى الشعور الحسى الممتع سوف يتراجع ، وخاصة فى ظل ثقافة تحتفى بالطعام ، وتتفنن فى تقديمه بأشكال لانهائية . إن إدمان الطعام من بين أنواع الإدمان العنيدة المقاومة للعلاج ، كما يمكن أن يكون من بين عوامل التهديد القوية للصحة نظراً لكون هذا الإدمان يعتبر من بين الأسباب الأساسية للسمنة ، ولأنه يقود الشخص إلى التهام الطعام مما يزيد من مخاطر صحية محددة من بينها أمراض القلب والسرطان .

سوف تجد أنك تمتلك بالفعل بعض العادات الغذائية الإدمانية ؛ وهى لا تنشأ نتيجة لاحتياجات بدنية ، وإنما كمحاولة للإشباع

العاطفى والجوع الروحانى . إليك بعض الاقتراحات التى سوف تساعدك على حماية صحتك :

- اقرأ المقترحات الغذائية فى الفصلين الأول والثانى . حاول أن تلتزم بها حتى إن كنت تقدم على تناول الطعام مع عدم الشعور بالجوع ، وحتى إن كنت فى نوبة شره .
- اسع بشكل خاص للتعرف على المحتوى الدهنى للطعام الذى تتناوله ، وحاول أن تتناول الأطعمة قليلة الدهون (بحيث لا يتعدى المحتوى الحرارى للدهون ٣٠ بالمائة) وخاصة عند تناول الطعام بشكل قهرى . إن تناول الفاكهة فى نوبات الشره يكون أصح كثيرًا من تناول الآيس كريم .
- حاول أن تركز بكل حواسك فى التجربة . ركز على المذاق والرائحة وملمس الطعام الذى تتناوله . لا تدع عقلك يحوم حول توقعاته للقضمة التالية ، أو الصنف التالى من الطعام .
- داوم على اتباع نظام جيد لممارسة تمرينات الأيروبكس ؛ أى لمدة ثلاثين دقيقة يومياً لما لا يقل عن خمسة أيام فى الأسبوع ؛ مما سوف يساعدك على حرق السعرات الزائدة .
- إن لم تكن قادراً على التحكم فى عاداتك الغذائية القهرية ؛ اسع للبحث عن المساعدة . انضم إلى أى جمعية لعلاج الإفراط فى تناول الطعام . استشر متخصصًا فى التحكم فى العادات الغذائية . جرب التنويم المغناطيسى . اقض المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين تربطهم علاقات أفضل بالطعام . تذكر أنك لست الشخص الوحيد الذى يعانى من هذه المشكلة .

إدمان المواد غير المشروعة

الكحوليات هى أقوى وأخطر أنواع السموم ذات التأثير النفسى . إن الكحوليات من بين أنواع المواد الخطيرة ؛ التى تتخطى خطورتها خطورة الهيروين والكوكايين ، وعقاقير الهلوسة ، وكل العقاقير غير المشروعة .

من وقت إلى آخر وبشكل دورى تخرج علينا بعض الأبحاث التى توحى بأن الاستخدام المعتدل للكحوليات يحسن الصحة . إن مثل هذه الأبحاث تكون فى العادة أبحاثاً منحازة سواء بشكل مقصود أو غير مقصود . لقد توصلت إحدى الدراسات الكندية مؤخراً إلى نتائج تشير إلى أن الشخص الذى يتناول كوباً أو اثنين من الجعة يومياً يكون أكثر صحة من الشخص الذى لا يتعاطى الجعة ، وقد تم تمويل هذه الدراسة من قبل صناعة الجعة الكندية . حتى فى ظل غياب هذا النوع من الدراسات المتحيزة بوضوح ؛ فإن الباحثين أنفسهم شأنهم شأن غيرهم من المنتمين إلى الثقافات الغربية سوف يكونون على الأرجح من متعاطى الكحول . إن المتعاطى أو المستخدم للمادة تكون لديه بشكل لاإرادى رغبة وحاجة فى إضفاء الشرعية على المادة التى يتعاطاها .

باستثناء تحسن نسبة الدهون فى الدم بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول النافع ؛ فإن معظم المزايا المزعومة للكحوليات هى فى الأصل مزايا نابعة من الشعور بالاسترخاء ، بما أن معظم المقبلين على تعاطى الكحوليات يقدمون على هذا الفعل بدافع تخفيف القلق والتصدى للتوتر . إن المزايا الإيجابية للاسترخاء يمكن ببساطة أن تشوش على المزايا المباشرة السامة لتعاطى الكحوليات . إن الكحول يعتبر من المواد السامة للأعصاب وخلايا الكبد ، كما أنه يهيج الجزء العلوى من الجهاز الهضمى والجهاز البولى ؛ كما أنه يمكن أن يكون من العوامل المسببة

لسرطان الثدى لدى النساء . إن نجح متعاطو الكحوليات فى تعلم وسائل أخرى لتحقيق الاسترخاء ؛ فسوف يكون أحسن حالاً بكل المقاييس .

عندما يأتى أى مريض يخبرنى بأنه يتناول الخمر بشكل يومى ، أو يفرط فى تناول الشراب ، أو يتناول الخمور كوسيلة أساسية للحد من الضغوط فإنه لن ينجو بكل تأكيد من المحاضرة التى سوف ألقيها عليه عن المخاطر الصحية للخمور . من السهل أن تسقط فريسة الاعتماد على الخمور كوسيلة لتحقيق سلامتك النفسية ، كما أنك سوف تسقط بسهولة فريسة الإدمان الجسمى إن دأبت على تعاطى الخمور ، والاعتماد عليها لفترة زمنية ممتدة . سوف يحدث هذا على الأرجح إن تعاطيت الخمور لتخفيف الاكتئاب ، أو السيطرة على القلق ؛ لأن الكحوليات لن تعلمك أبداً كيفية التصدى لمثل هذه الحالات ، وإنما سوف تجد نفسك مدفوعاً لتعاطيها بكثرة ؛ لكى تنأى بنفسك عن الضغوط والقلق . إن إدمان الكحول يسبب أمراضاً خطيرة مع الإصابة بأضرار لا يمكن تداركها فى الكبد والجهاز العصبى .

سوف يسهل على معظم الأطباء إدراك حالات إدمان الخمور الواضحة ، كما أنهم سوف يتعرفون على الأشخاص الذين سوف يكونون بحاجة للمساعدة لتخطى هذه المشكلة ؛ ولكن القليل من الأطباء فقط هم الذين سيلتفتون إلى حالات الإدمان البسيطة . أو الذين سيقدرون العواقب الصحية لتناول الخمور فى ظل المناسبات الاجتماعية . إليك بعض اقتراحاتى فى هذا الصدد :

- إن أفضل طريقة لحماية نفسك من مخاطر الخمور هو ألا تستخدمها على الإطلاق . إن الشخص الذى يخبرنى أنه يتناول النبيذ كل ليلة مع العشاء أو الجعة يومياً ، أو أى كأس من مزيج من المواد الكحولية أو كأسين بعد العمل ؛ سوف يقابل بنفس النصيحة من جانبى وهى : يجب أن تتجنب تناول الكحول نهائياً .

- لا تعتمد على الخمور باعتبارها وسيلة أساسية للاسترخاء . تعلم كيف تسترخى اعتماداً على مصادرك الخاصة من خلال التحكم فى التنفس ، أو اليوجا ، أو التأمل ، أو أى تقنية أخرى من التقنيات التى ناقشتها فى الفصل السادس .
- لا تستخدم الكحول بالمرة إن كنت تعانى من أى مرض فى الكبد ؛ أو أى مشاكل بولية ، أو أى مشاكل فى البروستاتا أو قرح ، أو أية مشاكل في الجهاز الهضمي العلوى (أى المرىء والمعدة والاثنى عشر) أو أى مرض عصبى أو عقلى .
- إن الكحوليات تحرق فيتامينات (ب ـ B) وخاصة فيتامين (ب١ ـ B1) (ثيامين) ؛ مما يؤدى إلى الإضرار بالجهاز العصبى .
- المشروبات الكحولية قد تحتوى على مواد ضارة مسببة للإدمان . وكثيراً ما تحتوى أنواع النبيذ على مواد حافظة مزودة بالكبريتيت ، وغيرها من المواد المسببة للحساسية التى يمكن أن تسبب نوبات الربو ، والصداع النصفى ، والعديد من تفاعلات الحساسية . أيضاً يمكن أن تحتوى المشروبات الكحولية على أصباغ صناعية .
- لا تنس أن الخمور تحتوى على سعرات حرارية . إنها تعمل كسعرات كربوهيدراتية ؛ ولكن الجسم لا يملك القدرة على تخزين هذه الطاقة الناجمة عنها . أى إنه يجب أن يحرقها فى الحال . والنتيجة هى أن السعرات الحرارية المتولدة من الطعام الذى تناولته فى نفس الوقت سوف تختزن بسهولة كدهون ؛ لأن الجسم سوف يميل إلى اختزانها . إن كنت تسعى لإنقاص وزنك ؛ فإن الامتناع عن تناول الكحوليات سوف يسهل عليك هذه المهمة .
- إن اكتشفت أنك عاجز عن السيطرة على تعاطى الكحول ؛ اسع للحصول على مساعدة من المجموعة السرية لعلاج إدمان الكحول ، أو أى استشارى متخصص فى إدمان المادة .

التبغ فى شكل السجائر هو أكثر المواد التى يشيع إدمانها فى العالم ؛ حتى أكثر من الهيروين نفسه . هناك عاملان يقفان وراء هذا الإدمان : وهما التأثير الدوائى القوى للنيكوتين الذى يعتبر أحد أقوى العوامل المنبهة المعروفة . وقدرة التدخين المرتفعة فى توصيل المواد الكيماوية لأجهزة الجسم . إن التدخين يوصل العقاقير إلى المخ بشكل مباشر أكثر من الحقن الوريدى . إن أى شخص يتعاطى التبغ هو شخص مدمن ، وهو نوع من أنواع الإدمان شديد الصعوبة . إن إدمان التبغ يعتبر من بين أنواع المشاكل الصحية العامة الأكثر صعوبة فى أمتنا ؛ لأنه يتسبب فى الكثير من الأمراض ؛ ولكنه السبب الوحيد الذى يمكن الامتناع عنه للوقاية من تلك الأمراض . كما أن التدخين هو أخطر أنواع الإدمان على الإطلاق فى مجتمعنا ، حتى أنواع الإدمان الأخرى للعقاقير غير المشروعة تبدو متواضعة بجانب التدخين . إن أفضل وسيلة دفاع ضد الآثار المدمرة للتبغ هو عدم تعاطيه بالمرة . إن هذا النوع المتطرف من أنواع الإدمان يجعل الإقدام على تجربة التدخين من الأمور بالغة الخطورة .

لن يصاب كل مدمن للتدخين بالطبع بسرطان الرئة أو حويصلات الرئة ؛ فهناك بعض الأشخاص بداية يتمتعون بجهاز رئوى أقوى من غيرهم ، كما أن كل شخص يختلف عن الآخر من حيث استعداده للآثار الضارة ، أو تعاطى أى عقار . ومع ذلك فإن التبغ يبقى ضاراً لكل أجهزة الجسم ، والجهاز التنفسى هو الوحيد الأكثر تأثرًا بأضراره . كما أن التدخين يسبب سرطان المثانة ، وأنواع السرطان التى تصيب الرأس والعنق ، وترفع خطر الإصابة بسرطان الدم . كما أن التدخين يكتسب المزيد من الخطورة إن كان الشخص يعانى من السكر ، أو إن كانت امرأة تتعاطى أقراص منع الحمل ، أو مع وجود مشاكل فى القلب ، أو الدورة الدموية ، أو أمراض الجهاز التنفسى ، وأمراض الجهاز البولى

أو البروستاتا ، وأمراض الجهاز الهضمي ، أو وجود تاريخ عائلي في السرطان ، أو الجراحة ، أو أمراض القلب ، والشرايين التاجية .

كما أن التدخين السلبي يهدد صحة الشخص غير المدخن . إن الدخان الصادر من السيجارة يحتوى على مركبات أكثر ضرراً من الدخان الذي يتناوله المدخن ؛ لأنه لا يمر بمرشح السيجارة نفسها . إن كنت مجبراً على العيش في بيئة عمل ، أو بيئة منزلية بها مدخنون ؛ احم نفسك بالمرشحات عالية الكفاءة أو HEAP لكي تنقى الهواء من هذه المواد (انظر الفصل الرابع) . انضم أيضاً إلى النضال السياسي الذي يرمي إلى حظر التدخين في كل الأماكن العامة بما في ذلك الطائرات والمطاعم وأماكن العمل ، وكذلك حظر إعلانات التبغ بكل أنواعها ، ووضع حد لكل المساعدات الحكومية لصناعة التبغ .

في بدايات هذا القرن كان تدخين التبغ مقبولاً . ويشجعه الجميع باعتباره إحدى الوسائل الصحية لدعم اليقظة الذهنية والكفاءة والاسترخاء . بل إنه من بين عوامل الجذب في التدخين هو أنه يولد حالة راحة مؤقتة من التوتر الداخلي . ولكن للأسف بعد انقضاء عشرين دقيقة من تدخين آخر سيجارة تعود حالة التوتر على نحو أشد ضراوة مما كانت عليه ليطالب العقل بمزيد من الإصلاح . بالإضافة إلى هذا التأثير البسيط ؛ فإن التبغ لا يعود بأى نفع على المدخن . حتى إنه لا يوجد من ينادى بوجود أية فوائد صحية للتدخين المعتدل .

إن النيكوتين يقلص الأوعية الدموية بشكل بالغ في كل أنحاء الجسم . ويتداخل مع الدورة الدموية للمخ والأطراف . كما أنه يجهد القلب ، ويرفع ضغط الدم ، ويهيج الجهاز الهضمي والجهاز البولى . إن إدمان النيكوتين يولد عادة إدمان التبغ ؛ ولكن التبغ يحتوى على العديد من المواد الأخرى بالإضافة إلى النيكوتين ومعظمها من المواد الضارة . إن دخان التبغ يعتبر من بين أخطر المصادر المسببة للسرطان .

لا تتسم السجائر قليلة القطران منخفضة النيكوتين بأية مزايا حقيقية ؛ لأن الشخص يميل إلى استهلاك أو تعاطى كميات أكبر من هذه النوعية ، ويستنشق كمية أكبر منها بعمق لكى تحدث نفس تأثير النيكوتين المعتاد على المخ . إن لم تكن تستنشق دخان الغليون ، أو السيجار فهذا يعنى أنك لن تصاب بسرطان الرئة ، أو تضخم الرئة . ولكنك بلا شك سوف تزيد من فرص إصابتك بسرطان الفم . وهو ما ينطبق على أنواع التبغ الذى لا يصدر دخاناً ، وهو التبغ الذى يتم مضغه ، والذى يحب المراهقون ولاعبو البيسبول وضعه فى فمهم .

إننى أدرك بشدة المخاطر الصحية للتدخين ؛ مما يجعلنى أبدى اعتراضى بشكل دائم على المرضى المدخنين ما لم يتعهدوا لى بأنهم سوف يسعون للتخلص من هذه العادة . هناك الكثير من البرامج التى أصبحت متوافرة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين بدءاً من العلاج بالوخز الإبرى ، والتنويم المغناطيسى ، وحتى مجموعات الدعم ، ولكن ليس هناك وسيلة معينة يمكن الاعتماد عليها كعلاج لكل شخص . إن معظم حالات الإقلاع الناجحة تتم بعد عدة محاولات فاشلة ، كما أنه وجد أن الإقلاع بشكل نهائى يكون أكثر جدوى من محاولة الإقلاع بشكل تدريجى . لا تشعر بالإحباط عند إعادة المحاولة ثانية للإقلاع ؛ لأن كل ما يهم هو المحاولة فى ذاتها . أنت تكتسب المزيد من الثقة مع كل محاولة للإقلاع ، وفى يوم من الأيام سوف ينمو لديك الحافز إلى درجة تكفى لإنجاح المحاولة بشكل كامل .

- مارس تدريبات التنفس ؛ فهى سوف تساعد على حفزك ؛ لكى تقلع عن التدخين ، وسوف تساعدك على تخطى نوبات اشتهاء التدخين .
- إن كنت تدخن ، أو كنت مدخناً مدمناً على مدى أى فترة زمنية فى السنوات العشر الماضية ، فيجب أن تتناول مضادات التأكسد ،

والفيتامينات ، والأملاح . إن المواد المضادة للتأكسد تتصدى بشكل ما للتغيرات التى تصيب أنسجة الجهاز التنفسى الناجمة عن التدخين ، كما أنها سوف تحميك من سرطان الرئة . حاول أيضاً أن تزيد من مقدار ما تحصل عليه من الكاروتين من خلال الغذاء مثل الجزر ، والبطاطا الحلوة ، والقرع الأصفر ، والخضراوات الورقية . إن هذه المواد التى تحتوى على فيتامين (أ ـ A) سوف تقدم لك المزيد من الحماية .

- تجنب التدخين وتعاطى الكحول فى نفس الوقت . إن المادتين كلتيهما تزيدان من خطر الإصابة بالسرطان فى الفم والحلق والمرىء والمعدة ، ولكن الأثر المسرطن المحتمل لكل مادة على حدة يقل عن إجمالى المخاطر الناجمة عن الجمع بين الاثنين .

القهوة من بين أنواع المواد القوية ، والتى تستخدم بشكل لاشعورى من قبل ملايين الأشخاص . إنها أقوى مصادر الكافيين ، كما أنها من أكثر وأقوى المواد التى تحدث تهيجاً فى الجسم ، والأكثر تسبباً فى الإدمان ، وأنا أرى أن ٨٠ بالمائة من الذين يشربون القهوة يكونون مدمنين لها . إنه إدمان جسدى ذو آثار انسحابية قوية عند الانقطاع المفاجئ عند تناولها ، وإليك بعض السمات الأساسية لإدمان القهوة :

- يتناول الشخص القهوة على أساس يومى ، وخاصة فى الصباح . وليست هناك أيام يمكن أن تمر بدون شرب القهوة . لا تعتبر الكمية المستخدمة من بين العوامل المحددة . لقد رأيت حالات إدمان واضحة لدى أشخاص لا يتناولون أكثر من كوب واحد يومياً .
- بدون تناول الكوب الصباحى من القهوة ؛ يعجز الشخص عن أداء وظائفه ، كما تقل قدرته على الأداء الذهنى والبدنى ، وتزداد بطئاً ، ويصاب بالعصبية ، وعدم القدرة على التركيز .

- يعتمد المستهلك على القهوة باعتبارها وسيلة لتحريك الأمعاء .
- تستخدم القهوة كوسيلة للتحكم في دورة الطاقة الخاصة بالشخص ؛ حيث يتمتع الشخص بطاقة مرتفعة في وقت مبكر في الصباح مع تراجع في الطاقة ؛ بحيث يصبح خاملاً أو كسولاً في وقت متأخر من الظهيرة .
- عندما لا يتناول الشخص القهوة على مدى أربع وعشرين إلى ست وثلاثين ساعة ؛ تظهر عليه بعض الأعراض الانسحابية مثل الخمول والعصبية ، وأحد أشكال الصداع (الوعائي) التي يمكن أن تكون حادة . قد يصاب أيضاً بدوار وغثيان . وتدوم هذه الأعراض ما بين ست وثلاثين إلى اثنتين وسبعين ساعة ، كما أنها سرعان ما سوف تختفي إن تعاطى الشخص الكافيين في أى صورة .

ونظرًا لأن ثقافتنا تؤيد بشدة تناول القهوة ؛ فإن معظم مدمنى القهوة لا يدركون أنهم يتعاطون عقاراً ؛ ناهيك عن أنه عقار قوى يمكن أن يؤثر على العديد من وظائف الجسم . بما أن معظم الأطباء يدمنون القهوة ؛ فإنهم سوف يعجزون عادة عن النظر إليها كعقار ، أو باعتبارها أحد الأسباب التي يمكن أن تسبب بعض المشاكل الصحية . أمامى الآن مذكرة صادرة من الجمعية الأمريكية لأمراض القلب بعنوان " ما الذى يجب أن أضعه في قهوتى ؟ " . وهى تصف رجلاً يدعى " لارى " يشعر بقلق حيال معدل الكوليسترول لديه . يتناول " لارى " ٤ إلى ٥ أكواب من القهوة يومياً ، وفى كل كوب يضع ملعقة من أى نوع من أنواع مُبَيض القهوة تصل إلى يده . وتشير الورقة إلى مخاطر استخدام الكريمر ، وتنصح باستخدام الأنواع الخالية من الدهون التى تحتوى على زيوت عديدة غير مشبعة (ومجموعة أخرى من الإضافات) . يبدو أن الجمعية الأمريكية لأمراض القلب تنظر إلى هذا النوع من الإدمان باعتباره طبيعياً وغير مهم من الناحية الطبية ، ولكن القهوة في واقع الأمر في

ذاتها يمكن أن تسهم فى رفع الكوليسترول ، وفرص الإصابة بأمراض القلب .

إن ملفاتى زاخرة بحالات شفاء تامة من تاريخ مرضى طويل حدثت بمجرد الإقلاع عن تناول القهوة ، وإليك بعض القصص :

جاءتنى سيدة فى الثالثة والثلاثين من العمر تعانى من خلل وظيفى فى الجهاز البولى منذ اثنى عشر عاماً . لم تكن تحب الأطباء ، وقد أخبرتنى صراحة فى مستهل حديثى معها أنها قد استغرقت وقتاً طويلاً إلى أن أقنعت نفسها بأن تحضر لزيارتى طلباً للمساعدة . كانت مشكلتها قد بدأت بزيادة عدد مرات التبول ، والحاجة الملحة التى تدفعها إلى التبول ؛ والتى ازدادت سوءاً بمرور الوقت . بدأت تعرض نفسها على الأطباء ، ومع ذلك لم ينجح أى منهم فى التوصل إلى سبب المرض . وبالرغم من ذلك فقد نصحوها بتناول المضادات الحيوية ومسكنات الجهاز البولى عندما لم يكن أمامهم سوى ذلك ، وعندما فشلت العقاقير فى علاجها بدأ الأطباء يتعاملون معها على أنها سيدة صعبة المراس ، وبأن شكواها نابعة من عقلها ليس أكثر . وقد دأبت على مقابلة هذا التعليق بازدراء محاولة علاج نفسها بنفسها إلى أن ازدادت حالتها سوءاً ؛ مما كان يدفعها بالتالى إلى استشارة المزيد من الأطباء . كانت قد قابلت عشرين طبيبًا على مدى اثنى عشر عاماً ، ومرت بتجارب فاشلة معهم جميعًا .

بعد سنوات عديدة بدأت تشعر بعرض جديد ، وهو الشعور بألم أثناء الجماع مما بدأ يهدد بإفشال زواجها ، وثانية لم يعثر الأطباء على سبب . ونظراً لشكواها المستمرة المتواصلة ؛ فقد دفعت لإجراء جراحة لإعادة تشكيل الإحليل . وقد كانت الجراحة مؤلمة ومكلفة كما أنها فشلت فى علاجها ، وأضافت مشكلتين جديدتين إلى حالتها ، فكنتيجة مباشرة للجراحة ؛ بدأت تعانى من سلس فى البول (أى عدم التحكم فى التبول أثناء السعال أو العطس) وتقطر البول مع نهاية كل

تبول . شعرت بغضب بالغ وسخط على الأطباء ، وكان هذا الشعور قد سيطر عليها تماماً عندما جاءت إلى عيادتي .

بدأت أسألها عما كان يحدث في حياتها عندما بدأت هذه المشكلة منذ اثنى عشر عاماً . وقد اكتشفت أن هذه السنوات كانت بالغة التأثير في حياتها ؛ فقد كانت تركت منزلها لكي تلتحق بالجامعة ، وبدأت تدرس من خلال برنامج تعليمي قاس تمهيدًا للالتحاق بكلية الحقوق . كان نظام حياتها قد تغير كلية . كل عاداتها الغذائية كانت قد تغيرت وأصبحت غير منتظمة . كما بدأت تبقى ساهرة حتى وقت متأخر للاستذكار . وبدأت تعتاد تناول القهوة ، وقد التقطت هذه المعلومة بمنتهى الانتباه ، فبدأت أطالبها بسرد المزيد من التفاصيل عن هذه العادة . كانت تشرب فقط كوباً أو اثنين من القهوة العادية يومياً ؛ مما كان لا يعني شيئًا بالمرة بالنسبة لها . لم يمض عليها يوم واحد منذ ذلك الحين بدون تعاطى القهوة . لم تكن تتعاطى أكثر من كوبين يومياً ؛ لأنها إن فعلت تصاب بارتعاش في يدها وإسهال ، وقد كان هذا بمثابة إشارة إلى أنها شديدة الحساسية ضد آثار القهوة .

إن ارتعاش اليد والإسهال من أعراض إصابة الجهاز العصبي والمعدة والأمعاء بتسمم القهوة . لم تكن هذه السيدة تعرف أن الجهاز البولى ـ وخاصة لدى النساء ـ يكون هو الآخر من المناطق المستهدفة . أخبرتها أنها يجب أن تتوقف عن تناول القهوة كلية ، وأنها سوف تشعر على الأرجح بأعراض انسحابية نتيجة لهذا القرار ، ولذا يجدر بها أن تنتظر حتى عطلة نهاية الأسبوع لكي تشرع في ذلك . أخبرتها أنها سوف تصاب على الأرجح بصداع ، ونصحتها بتناول الأسبرين ، أو أى مسكن آخر طالما لا يحتوى على الكافيين ، كما أعطيتها أيضاً دواء عشبياً يساعد على التعجيل بشفاء الجهاز البولى ، واقترحت عليها ممارسة تمرينات التخيل .

عندما تحدثت إلى المريضة في المرة التالية ؛ كانت امرأة مختلفة . أخبرتني أن الأعراض الانسحابية دامت على مدى ثلاثة أيام كاملة ، وقد فاجأتها حدة الأعراض . ثم اختفت كل الأعراض التي كانت تعاني منها في جهازها البولي بعد ذلك ، ولم تعد ثانية . كما أخبرتني أن شعورها بالقلق قد تراجع بنسبة ٩٠ بالمائة ، وقالت لي " لم أكن حتى أعلم أنني كنت مصابة بالقلق " ، ثم سألتني قائلة : " كيف عجز عشرون طبيباً على مدى اثنى عشر عاماً عن معرفة أن القهوة هي سبب مشاكلي ؟ " .

إليك حالة أخرى . رجل في الأربعين من عمره كان يعمل خبيراً في المعادن في إحدى شركات التعدين ، وقد جاء لاستشارتي لأنه كان يعاني من نوبات صداع عصيبة ظل يعاني منها على مدى عشرين عاماً ، وقد أصبح يصاب بها على أساس يومي . كان الألم مبرحاً ، ولم يكن ينجح في التصدي له إلا بتناول عقار إكسيدرين . كان يتناول قرصين من الإكسيدرين لعلاج نوبة صداع واحدة ، وكان يصاب بنوبة إلى نوبتين من الصداع يومياً . كان أيضاً يتناول كوباً أو اثنين من القهوة يومياً ، وقد عجز الأطباء عن مساعدته في علاج هذا الصداع ، وأخبروه في آخر المطاف أنه كان بحاجة إلى إجراء فحوصات عصبية شاملة لتحديد سبب الصداع .

كان الألم المبرح للصداع الوعائي ناجماً عن تمدد الأوعية الصغيرة في الرأس . إن الكافيين يقلص الأوعية . (بل إنه يمكن أن يستخدم في واقع الأمر كعلاج فوري للصداع اليومي ؛ ولكن فقط عند الشخص غير المدمن للكافيين) . تتعرض الأوعية في حالة إدمان الكافيين إلى قوة دائمة تصيبها بالتقلص فتعمد الأوعية في المقابل إلى التمدد (وهو ما يفسر كون الصداع الوعائي هو أحد الأعراض الأساسية لانسحاب الكافيين) . إن أي صداع وعائي يعالج بتناول الإكسيدرين وليس الأسبرين يكون راجعاً إلى الكافيين ؛ لأن الإكسيدرين يحتوي على

الكافيين . وقد أخبرت هذا الرجل أنه يجب أن يكف عن تناول الكافيين نهائياً ، وأفضت له بالطبع فى ذكر كل الأعراض الانسحابية المعروفة ، وكيفية التعامل معها (الراحة ، وشغل الوقت ، والصبر ، وتناول الأسبرين فقط لعلاج الصداع) .

وقد طبق ما نصحته به بالفعل فى عطلة نهاية الأسبوع ، واتصل بى بعدها مباشرة ليخبرنى بالنتائج . " إن ما حدث معجزة " قال الرجل : " أعتقد أننى أخيراً تخلصت من الصداع الذى كنت أعانى منه على مدى عشرين عاما " . هذه طريقة دقيقة للتعبير عن مضمون ما قاله الرجل . ولم يصب من يومها بالصداع .

إليك قصة ثالثة . امرأة فى الخمسين من العمر ؛ جاءتنى فى منتجع " كنيون رانش " وهى تشتكى من " حالة إسهال دامت على مدى الشهور الستة الماضية " . كان الإسهال لا يسبب لها أى ألم ، وبدا من الواضح أنه لم يكن مرتبطاً بنوعية الغذاء الذى كانت تتناوله . لم تكن تصاب بأعراض غير عادية عند السفر فى الخارج ، كما أنها أكدت لى أنها لم تكن تعانى من أى ضغوط جديدة ، أو غير تقليدية ، ولم تكن لديها أية أعراض سوى أنها أصبحت مصابة بقلق متزايد حيال حالتها الصحية . كانت تتمتع بصحة ممتازة ، وتمارس الرياضة بانتظام ، وكانت تتمتع بعادات جيدة باستثناء أنها كانت تتناول أربعة أكواب من القهوة يومياً .

بعدما أصيبت بإسهال متواصل على مدى أسبوعين كاملين ؛ ذهبت إلى طبيب العائلة ، ووصف لها عقارًا لم يعالجها من المرض فضلاً عن أنه سبب لها أعراضاً جانبية مزعجة . توقفت عن تناول العقار ، وذهبت لاستشارة معالج طبيعى . فأخبرها أنها يجب أن تكف عن تناول اللبن والسكر ، وأعطاها علاجاً مِثلى . ولكن الإسهال مع ذلك لم يتوقف ، فعادت إلى طبيب العائلة الذى أجرى مجموعة اختبارات ، وبالرغم من أن كل النتائج جاءت طبيعية فقد أخبرها أنها ربما تكون

مصابة بنوع من أنواع الطفيليات ، ونصحها بتعاطى عقار فلاجيل الذى يقتل الأميبا ، ولكن مع ذلك لم يحدث تغير فى حالة الإسهال ؛ فذهبت بعد ذلك بعد الكثير من التردد إلى طبيب معدة وأمعاء الذى أجرى الكثير من الاختبارات بما فى ذلك أشعة للجزء العلوى والسفلى من المعدة والأمعاء باستخدام أشعة إكس والتنظير السينى ، وقد خلص الطبيب إلى أنه لم يكن هناك " سبب عضوى " للإسهال .

وبعد أن قصت علىَّ السيدة قصتها ؛ لاحظت أن حالتها النفسية ازدادت سوءاً ، وأخيراً بدأت تبكى وقالت : " وأنا الآن أعتقد أن جهازى الهضمى كله فى حالة فوضى كاملة ؛ لأننى منذ أن جئت إلى هنا منذ أربعة أيام وأنا مصابة بحالة إمساك مزمنة " . وقد استوقفتنى هذه المعلومة ؛ لأن المنتجعات لا تقدم فى العادة أية مشروبات تحتوى على الكافيين . فسألتها : " هل تشربين القهوة هنا ؟ " . كلا ؛ لم تتناول القهوة منذ وصولها إلى المنتجع . وهل أصيبت بصداع ؟ أجل ؛ لقد أصيبت بالفعل بصداع حاد دام لمدة يومين ؛ ولكنها ظنت أنه أصابها بسبب ممارسة التمرينات . شرحت لها أن الإسهال هو إحدى إشارات الإصابة بتسمم القهوة ، وأنها لم تكن مصابة بأى شىء يعدو ذلك . وأنها بدون تناول القهوة سوف تستغرق وقتًا إلى أن يستعيد القولون حالته الطبيعية ، ونصحتها بالإكثار من تناول الماء ومسحوق لحاء بذور الزباد لكى يزيد من كتلة البراز .

أؤكد لكم أنه بوسعى أن أملأ صفحات فصل كهذا بقصص مماثلة لحالات مزمنة أصابت الكثير من المرضى بمآس ، وجابت بهم عيادات الأطباء بلا جدوى . ولكن كل الأعراض اختفت بمجرد التوقف عن إدمان القهوة .

إليك بعض الاحتياطات التى يجب أن تأخذ حذرك منها بشأن القهوة :

- القهوة مادة قوية . إن كنت تحبها واستطعت تناولها من وقت إلى آخر باعتبارها منبهًا نافعًا بدون أن تصاب بآثارها فافعل ذلك . ولكنك إن تناولت القهوة على أساس يومى ؛ فسوف تسقط على الأرجح فريسة إدمانها .
- امتنع عن تناول القهوة نهائياً إن كنت مصاباً بأى من الأعراض التالية : الصداع النصفى ؛ الارتجاف ؛ الأرق ؛ اضطراب دقات القلب ؛ مرض فى القلب ، أو الشرايين التاجية ، أو أى تاريخ عائلى قوى فى هذا الصدد ؛ ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ؛ ارتفاع الضغط ؛ أى اضطراب فى المعدة والأمعاء ؛ أى مرض بولى ؛ أى مشاكل فى البروستاتا ؛ أى تكيسات أو أورام ليفية فى الثدى ؛ أعراض ما قبل الدورة الشهرية ؛ الصداع الناجم عن التوتر ؛ أية نوبات مرضية . إن كنت حاملاً ، أو كنت تخططين لذلك ؛ عليك بتوخى الحرص ؛ لأن القهوة تزيد من فرص الإجهاض .
- إن كان لديك سبب لتجنب تناول القهوة ؛ ابتعد عن القهوة منزوعة الكافيين أيضاً . إنها ليست آمنة تماماً . ففضلاً عن كمية الكافيين البسيطة التى تحتوى عليها ، فهى تحتوى على مواد فعالة أخرى تكون موجودة فى بذور القهوة ، والتى يمكن أن تثير الجهاز العصبى والمعدة والأمعاء والقلب والأوعية والجهاز البولى . يصح هذا على القهوة منزوعة الكافيين المصنوعة بالماء المعالج ، أو أنواع المستخرجات الأخرى الأقل جودة ، والتى قد تحتوى على بقايا لمركبات كيميائية سامة .
- يعتبر علاج إدمان القهوة سهلاً مقارنة بعلاج إدمان الكحول والتبغ . لا تسع لعلاجه إلا أثناء عطلة ممتدة لثلاثة أيام تكون خالياً فيها من أية أعباء أو مسئوليات بحيث تكون حر التصرف فى وقتك وجهدك . أعد نفسك لفقد الطاقة ، والإصابة بالصداع من ثمانى

وأربعين إلى اثنتين وسبعين ساعة . امتنع عن تناول أى شىء يحتوى على الكافيين .

- تتوافر العديد من بدائل القهوة فى كل من متاجر البقالة التقليدية ومتاجر الطعام الصحى ، وهى مصنوعة من الحبوب المحمصة والجذور والبلوطة ، فضلاً عن بعض المكونات الآمنة الأخرى . هناك بعض الأنواع (مثل كافيكس وروما وداكوبا) التى تكون أفضل من غيرها . تناول هذه المشروبات ، أو استخدم الشاى العشبى الخالى من الكافيين بدلاً من مشروبك المعتاد .

مشروبات أخرى تحتوى على الكافيين وهى تشمل الشاى والكولا ، وغير ذلك من أنواع الصودا ، واثنين من المشروبات من أمريكا الجنوبية ، وهما شاى المكسيك العشبى والجورانا .

إن إدمان الشاى من بين أنواع الإدمان النادرة فى ثقافتنا ؛ ولكنه يشيع فى بعض أجزاء أخرى من العالم (مثل أيرلندا ، والمملكة المتحدة ، وأجزاء من آسيا) . يحتوى الشاى على نسبة كافيين تقل كثيراً عن نسبة الكافيين فى القهوة ؛ ولكنها تشبه كثيراً مادة يطلق عليها اسم ثيوفيلين الذى يستخدم فى شكله النقى لعلاج الربو . تتمثل آثاره الجانبية فى تلك الآثار التقليدية للمنبهات مثل العصبية ، والأرق ، والقلق ، وسرعة ضربات القلب وهكذا .

يحتوى الشاى على التانين الذى يميزه بمذاق مر لاذع بعض الشىء وخاصة بعد تخميره . يعمل التانين على تهييج بطانة الجهاز الهضمى العلوى كما يقف وراء ارتفاع فرص الإصابة بسرطانات التجويف الفموى والمرىء والمعدة ؛ وذلك فى الشعوب التى ينتشر فيها تناول الشاى . يعمل اللبن على تحييد أثر التانين ، ويحمى من هذا الخطر . إن كنت تتناول أكثر من كوبين من الشاى يومياً ؛ أضف القليل من اللبن إليه . أما الشاى الخالى من الكافيين فهو يكاد يكون صحياً تماماً ، وهو يعتبر

بديلاً جيدًا للشاى التقليدى . احذر مع ذلك أنواع الشاى العشبى المزودة بنكهة الأعشاب ، لأنها تكون فى واقع الأمر شايًا عاديًا مزوداً بالنكهة . اقرأ محتوى العبوة لكى تتأكد من أنك تشترى منتجًا خاليًا من الكافيين .

تشير الدعاية التى أصبحت تروج أخيراً للشاى الأخضر اليابانى إلى أنه يحتوى على مادة الكاتشين التى تتعرض للتكسر بدرجة كبيرة أثناء تخمير الشاى الأسود التقليدى . يتميز الكاتشين بأثره المضاد المتميز ضد السرطان ، كما أنه يمكن أن يقلل من نسبة الكوليسترول فى الدم . إن كنت تريد أن تتناول شايًا خاليًا من الكافيين ؛ فإن الشاى الأخضر سوف يكون خيارك الأفضل .

يعتبر إدمان المشروبات الغازية التى تحتوى على الكافيين من بين أنواع الإدمان المشهورة سواء كانت المشروبات تحتوى على السكر أو خالية منه ؛ وهناك بعض من يفرط فى تناول هذه المشروبات إلى حد الإصابة بالآثار الضارة للكافيين . تعتبر الكولا أحد أنواع المكسرات الإفريقية ، وأحد أنواع المنبهات ، وأحد مصادر الكافيين . تحتوى مشروبات الكولا على نسبة ضئيلة من الكولا ، ولكنها فى نفس الوقت تحتوى على نسبة كافيين إضافية من مصادر أخرى . يقبل الأطفال بشكل خاص على تناول الكولا بسبب محتواها من السكر وطعمها المحبب . إن كنت تتناول مشروبات الكولا ؛ تناول المشروبات الخالية من الكافيين إن أمكن ما لم تكن تريد من وقت إلى آخر أن تشعر بأثرها المنبه . تذكر أن المشروبات الغازية التى تحتوى على الكافيين تعدو كونها مجرد " مشروبات خفيفة " .

شاى المكسيك العشبى والجورانا تعتبر من النباتات التى تحتوى على الكافيين ؛ وهى تباع عادة فى متاجر الطعام الصحى ، ومتاجر الأعشاب ؛ ومتاجر البقالة الفاخرة . يتوافر شاى المكسيك العشبى فى شكل أكياس شاى ، أو شاى سائل . وتدخل الجورانا كمكون فى بعض

أنواع الشاى ، كما تباع أيضًا فى شكل مسحوق سواء سائبة أو معبأة فى شكل كبسولات . قد يحمل كلا النوعين أحياناً عبارة " خال من الكافيين " ، أو " غير منبه " ، ولكن هذه العبارات مضللة .

الشيكولاتة هى إحدى الحالات الخاصة بما أنها تعتبر طعاماً ومادة يمكن إدمانها فى نفس الوقت . تحتوى الشيكولاتة على كميات صغيرة فقط من الكافيين ، ولكنها تحتوى على نسبة كبيرة من الثيوبرومين ؛ إحدى المواد الشبيهة بالكافيين والتى تحدث آثاراً مشابهة . ينظر إلى الشيكولاتة عادة باعتبارها مكسب طعم للحلوى ، أو كحلوى فى حد ذاتها ؛ ولكن الشيكولاته تعتبر مادة مغيرة للحالة المزاجية ، والتى يمكن أن تحدث أثراً قوياً على الجسم والعقل ، كما يمكن أن تكون مادة إدمان أيضاً . إن مادة الثيوبرومين فى حد ذاتها لا يمكن أن تكون مسئولة عن كل مظاهر إدمان الشيكولاتة ؛ لأن إدمان الشيكولاتة يبدو مختلفاً عن باقى أنواع الاعتماد على المنبهات الأخرى ، وتجدر الإشارة إلى أن معظم مدمنى الشيكولاتة يكن من النساء ، كما أن الكثيرات من بينهن يشعرن برغبة شديدة لتناولها قبل الحيض . تصاب المرأة التى ارتبطت بعلاقة إدمان بالشيكولاته بنوبات شره ، وليس رغبة دائمة فى تناول الشيكولاتة ، وهى تبرر ذلك دائمًا بأن الشيكولاتة تكون بمثابة مضاد للاكتئاب بالنسبة لها . ومع ذلك فليس هناك سبب يدعونا إلى الاعتقاد بأن الثيوبرومين يملك تأثيراً مختلفًا على المرأة دون الرجل .

وقد عكفت بعض الوقت على جمع حالات إدمان الشيكولاتة . وإليك قصتين مثيرتين للاهتمام :

الحالة الأولى لسيدة سويسرية فى الثامنة والعشرين من العمر تعمل فى الولايات المتحدة كمساعدة لرئيس إحدى الجامعات ؛ وقد جاءت لزيارتى لكى تناقش عاداتها الغذائية معى . كانت تتناول يومياً رطلاً إلى اثنين من الشيكولاتة السوداء السويسرية . وأحيانًا كان هذا هو كل ما تأكله فى يومها . كانت هذه السيدة تنظر إلى الشيكولاتة باعتبارها

" طعامًا صحيًا " ، وكانت تعتقد أنها سوف تمرض إن لم تتناولها . كانت رياضية ؛ فقد كانت تمارس التزلج ، والسير على الأقدام لمسافات طويلة ولم تكن بدينة . كانت مشكلتها الأساسية التى سببها لها إدمانها هو قلقها من عدم العثور على نوعية الشيكولاتة التى تتناولها . لم تكن تنظر حتى بعين الاعتبار إلى الشيكولاتة الأمريكية ، وكانت ترى أن هناك بعض أنواع فقط من الشيكولاتة السويسرية هى التى كانت تشبع احتياجاتها ، وقد استحوذ هذا الأمر على عقلها إلى حد أنها ملأت حقيبتها بالشيكولاتة السويسرية عندما وفدت إلى أمريكا ، ولم تحمل معها غير الثياب التى كانت ترتديها .

أما الحالة الثانية فهى لسيدة فى الثالثة والخمسين من عمرها ؛ كانت قد وصلت لسن اليأس منذ ثلاث سنوات ، وقد أخبرتنى السيدة أنها لم تبد فى حياتها أى اهتمام بالشيكولاتة ، وأن هذا الاهتمام لم يظهر إلا مؤخراً ؛ عندما بدأ طبيب الأمراض النسائية يعطيها علاجاً هرمونياً تعويضياً . كانت تتعاطى الإستروجين على مدى ثلاثة أسابيع من كل شهر متبوعة بعشرة أيام من البروجسترون . وقد قالت لى : " إننى أشعر بشره مرضى للشيكولاتة إلى حد يجعلنى أستيقظ فى منتصف الليل ، وأقود سيارتى لشراء الشيكولاتة من المتجر ، وإشباع حاجتى إليها . لم يحدث لى شىء من هذا القبيل من قبل . وأخيرًا أخبرت طبيب أمراض النساء بذلك ، وسألته إن كانت هناك علاقة بين الهرمونات والحالة التى أصابتنى ؟ فهزأ منى وأشعرنى أننى ساذجة لمجرد أننى طرحت عليه هذا السؤال " ، ولكننى أكدت لها أنها لم تكن ساذجة ؛ لأننى كنت قد سمعت بقصص مشابهة من نساء غيرها .

لم يجر فى واقع الأمر سوى عدد قليل من الأبحاث على الشيكولاتة . وقد أثبت العلماء الألمان مؤخراً أن الرغبة فى تناول الشيكولاتة لدى الفئران يمكن التصدى لها من خلال منحها عقاقير تبطل أثر المخدر . وتوحى هذه الدراسة أن نظام الإندروفين فى الجسم

له علاقة بهذا الأمر . وأرى من وجهة نظرى أن الشيكولاتة تحتوى على عدد من المواد التى تؤثر على الحال المزاجية ، وأن إدمان الشيكولاتة أمر معقد . بما أن الشيكولاتة تحتوى على الكثير من الدهون والسكر ؛ فهذا يعنى أنها يمكن أن تدفع الشخص إلى تناولها بشكل قهرى ، حتى إن لم تكن أيضاً من المواد المنبهة .

نصيحتى فيما يتعلق بالشيكولاتة تتلخص فى الآتى :

- لا تأكل الشيكولاتة إن كنت مصاباً بالصداع النصفى ، أو تكيس فى الثدى ، أو أعراض ما قبل العادة الشهرية ، أو إن كنت معرضاً لتقلبات مزاجية .
- الشيكولاتة يمكن أن تحدث أثراً منبهاً قوياً لدى البعض . انتبه إلى آثارها على حالتك المزاجية ودورات طاقتك . وأنماط نومك .
- تزخر الشيكولاتة بالدهون والسعرات الحرارية . فكر فى أثرها على برنامجك الغذائى ككل .
- بالرغم من أن زبد الكاكاو قد لا يحدث ضرراً كبيراً على القلب ، والأوعية الدموية مثل الدهون المشبعة الأخرى ؛ فكثيراً ما يستبدل به أنواعًا أخرى رخيصة فى الشيكولاتة مثل الدهون غير الصحية مثل زيت النخيل ، أو زيت جوز الهند . اقرأ محتوى العبوة لكى تتجنب هذه المنتجات .
- مسحوق الكاكاو الخالص يكون منخفض الدهون ؛ ولكن تكون نكهة الشيكولاتة به أقوى . استخدمه لكى تعد حلوى الشيكولاتة قليلة الدسم لكى تشبع رغبتك .
- ذكرت بعض النساء اللاتى عجزن عن السيطرة على شره تناول الشيكولاتة أن مكملات الماغنيسيوم كانت بمثابة عامل مساعد كبير . حاول أن تتناول ٣٠٠ ملجم من الماغنيسيوم مرتين يومياً .

- إن كانت الشيكولاتة تحسن حالتك المزاجية حاول أن تستخدمها كوسيلة لمكافأة نفسك على سلوك جيد . إن تناول الشيكولاتة الجيدة من آن إلى آخر ، وبشكل واع يعتبر وسيلة صحية للتعامل مع شره الشيكولاتة .

بصفة عامة يجب أن تلتفت جيدًا إلى نسبة الكافيين التى تستهلكها في غذائك اليومى . تذكر أن الكافيين هو أحد مكونات العديد من الأدوية التى يصرفها الطبيب ، والأدوية التى تصرف بدون وصفة طبية . إن تناولت مثل هذه المنتجات ، وتناولت معها القهوة والشاى والكولا والشيكولاتة ؛ فقد تكون قد أفرطت دون أن تدرى فى تعاطى الكافيين .

الإدمان الجنسى

الإدمان الجنسي هو إحدى المشاكل غير المرئية فى مجتمعنا الذى قادنا إلى الاعتقاد بأن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، وبلوغ الذروة الجنسية بأكبر قدر ممكن يعتبر من الأمور الصحية المحببة . هناك الكثير من الأشخاص الذين يشعرون بأنهم لا يمارسون العلاقة الزوجية الحميمة بما يكفي ، ويحسدون الأشخاص الذين يكثرون منها . بل إنه في بعض الثقافات الثانوية التابعة لثقافتنا يرى بعض الرجال من المتشبثين بقيم الصفات الرجولية المبالغ فيها بأن الرجل يكتسب مكانته الاجتماعية المرموقة بقدرته وفحولته فى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، وعدد مرات قدرته على بلوغ الذروة الجنسية . في ظل مثل هذه القيم الثقافية ؛ يبدو مفهوم الإدمان الجنسى مبهماً على أقل افتراض ؛ مما جعل محاولة بعض الخبراء القلائل إلى لفت الانتباه إلى هذا الأمر تلاقى بقليل من النجاح .

وتماماً مثل الغذاء والعقاقير ؛ فإن العلاقة الزوجية الحميمة تحدث تغيراً قويًا فى الوعى . إن بلوغ الذروة الجنسية يمكن أن يمنحنا استشعارًا للواقع الأعلى ، وحساً بالتواصل يفوق الذات العليا . أما على أدنى مستوى فإن الذروة يمكن أن تمنحنا شعورًا بالارتياح المؤقت من الضغوط والتوتر الداخلى ، ولهذا فإنه من غير المثير للدهشة أن يكتسب بعض الأشخاص علاقات قهرية مع الجنس فى محاولة لملء الخواء الداخلى ؛ مما يشعرهم بتراجع فى الإشباع مع المواصلة الحثيثة بشعور متزايد من الإحباط واليأس .

يعتبر الجنس من بين الدوافع القوية للجنس البشرى ، كما أنه أحد أعظم الملذات ، ونحن نفكر فيه كثيراً ، ومع ذلك نعيش فى جهل تام عن طبيعته ، وأفضل استخداماته . بالطبع ؛ سوف يبقى الجنس دائماً غير مفهوم بشكل كلى مهما حاولنا أن نفسره بعقولنا ، ولكن حتى على المستوى الأكثر واقعية فلن نعثر إلا على قدر ضئيل فقط من المعلومات لكى تساعدنا فى هذا الصدد . وهنا تجدر الإشارة إلى أننا نفتقر كثيراً إلى الكتابات المستفيضة فى هذا الصدد . إن معظمنا يسعى ويناضل لكى يصل إلى نتيجة تلقى الضوء على سر هذا الدافع ، ولكن بلا جدوى . فضلاً عن أن الأهل والمدرسين ورجال الدين كثيراً ما يزيدوننا تحيراً واضطراباً ، ونادراً ما سوف تعثر على شخص يقودك فى الوجهة الصحيحة .

إن كانت العلاقة الزوجية الحميمة بكل هذه الروعة ؛ فما الذى يضير فى ممارستها بشكل دائم ؟ بداية نقول إن الإدمان من أى نوع حتى إن كان قليل الضرر نسبيًا يحد من حريتنا . إن الإدمان يقيد بدرجة كبيرة طاقتنا البدنية والذهنية على نحو سيئ ، ويحول دون خوضنا لتجارب الحياة بشكل كامل .

" ماذا عن ممارسة الجنس القهرى ؟ " . إن الجنس قد يكون بابًا نحو آفاق تفوق حدود عالم الأنا . قد يكون وسيلة لتحقيق صلات ذات

معنى مع الآخر شريك الحياة) والذات العليا . ولكن هذا يستحيل أن يتحقق فى ظل إدمان الجنس ؛ لأنك بدلاً من أن تحظى بشريك حميم سوف تحظى بأداة جنسية ؛ بدلاً من أن تتخطى الأنا ؛ سوف تدعم حس الأنا المنعزلة . فى الفصل التالى سوف أقدم طرحًا عن أن الإنسان لا يمكن أن يصل إلى المستوى الصحى الأمثل ما لم ينجح فى إقامة علاقات تفوق حدود الأنا . إن الجنس القهرى هو أحد العوائق الكبرى التى تحول دون ذلك مما يحيله بالتالى إلى معوق للصحة .

إن علاج إدمان الجنس لا يقل صعوبة عن علاج إدمان الطعام . إن مثل هذه السلوكيات تكون صعبة التغيير ، كما أن قيم مجتمعنا تجعل مهمة تغييرها أكثر صعوبة .

سوف تجد بعض النصائح المحددة عن الجنس الآمن فى الفصل الحادى عشر . إليك بعض الإرشادات العامة الخاصة بالعلاقة الزوجية الحميمة :

- إن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة باعتدال قد تكون أكثر نفعاً وإمتاعاً من الإكثار منها .
- انتبه إلى نتائج العلاقة الزوجية الحميمة عليك . هل تشعرك بأنك أكثر عزلة ، أو أقل عزلة ؟ هل تشعرك بأنك أكثر اتصالاً ، أم أقل اتصالاً بشريك الحياة وبذاتك العليا ؟
- حاول أن تخالط أشخاصاً أصحاء فى علاقاتهم الزوجية الحميمة .
- معظم المدن تقدم برامج من اثنتى عشرة خطوة لعلاج الإدمان الجنسى .

سوف أختتم هذا الفصل ببعض الأفكار العامة حول الإدمان . نحن جميعًا نأتى إلى هذا العالم بجراح . إنها جراح نحملها معنا كبشر منذ لحظة الميلاد بغض النظر عن نوعية العائلات ، والأسر التى ننشأ فى

ظلها ؛ وبغض النظر عن المجتمع الذى نعيش بداخله . إننا نبحث في الأساس عن الشفاء والتعافى . نتوق إلى حس الاكتمال والكلية وإشباع رغباتنا . ولكن معظمنا يبحث عن هذا الإشباع خارج حدود نفسه . هذا هو سر الإدمان وأصله . ولكن الشيء المثير للسخرية أنه مهما بلغ حد الإشباع الذى نشعر به من خلال تناول الطعام ، أو العقاقير ، أو الجنس ، أو المال ، أو غير ذلك من المصادر الأخرى للمتعة فإن السعادة والمتعة تنبع في واقع الأمر من داخل أنفسنا . نحن نعكس قوتنا على المواد والأنشطة الخارجية مما يسمح لها بأن تشعرنا بتحسن مؤقت . إنه نوع غريب من أنواع السحر . نحن نتخلى عن قوتنا ؛ لكى نحقق شعوراً مؤقتاً من الاكتمال ، ثم نعانى من سطوة الأشياء التى سقطنا فريسة إدمانها . إن الإدمان لا يمكن أن يشفى إلا عندما نسعى بشكل مقصود إلى علاجه ؛ واستعادة قوتنا ، وإدراك كون الجراح يجب أن تشفى من الداخل . إن المعاناة والتطلع والتوق إلى الأشياء هو ما يدفعنا للتحرك ، واكتشاف أنفسنا ، والتعرف على ذاتنا الحقيقية .

قراءات مقترحة

The Natural Mind : A New Way of Looking at Drugs and The Higher Consciousness من تأليف " أندرو ويل " : (Boston : Houghton Mifflin , revised edition , 1986) ، يطرح بمزيد من التفصيل العلاقة بين العقاقير وحالة الوعى .

From Choclate To Morphine : Everthing You Need To Know About Mind-Altering Drugs من تأليف " أندرو ويل " و " وينفريد روزين " (Boston : Houghton Mifflin , 1993) وهو يقدم معلومات شاملة حول المواد التى تؤثر على الوعى سواء كانت شرعية ، أو غير شرعية .

When Society Becomes an Addict من تأليف " آن ويلسون شايف " (New York : Harper & Row , 1987) وهو كتاب شامل يناقش قضايا المرأة ، والمواد الكيميائية ، والصحة النفسية .

Codependent No More : How To Stop Controlling Others and Start Caring For Yourself من تأليف " ميلودى بيتى " (New York : Harper & Row , 1988) يناقش مشكلة التعامل مع شخص مدمن . كتاب زاخر بالنصائح المهمة .

Twelve Steps For Overeaters : An Interpretation of Twelve Steps of Overeaters Anonymous من تأليف " إليزابيث إل . " (New York : Harper & Row , 1988) تقدم الفلسفة التى تقف وراء البرنامج بشكل واضح ومباشر .

A Substance Calld Food : How To Understand, Control , and Recover From Addictive Eating من تأليف " جلوريا آينسون " (Blue Ridge Summit , Pa. : Tab , 1989) وهو كتاب مفيد حول تناول الطعام القهرى .

٨

العلاقات

لا يمكنك أن تنعم بصحة مثالية إن كنت تحيا فى ظل العزلة والانفصال . الصحة تعنى الكمال والسلامة ، والكمال ينطوى على التواصل مع العائلة ، والأصدقاء ، والقبيلة ، والأمة ، والإنسانية ، والأرض ، ومع أى قوى عليا تتصورها فى الكون ، ومع الذات الإلهية .

ينبع جل شقاء الجنس البشرى ومرضه من التركيز على الذات ؛ ومن عدم القدرة على تخطى الحدود المقيدة لحدود عالم الأنا . الكثير منا على سبيل المثال يجد صعوبة فى التغيير ، كما أن العديد منا يصاب بالمرض عندما يكون بصدد تغيير كبير فى حياته مثل فقد الزوج ، أو الإجبار على الانتقال من مكانك ، أو تحطم إحدى العلاقات الحميمة . لِمَ يسبب التغيير كل هذه الضغوط والمخاوف ؟ أرى أن الخوف من التغيير ينشأ من الخوف من الموت ؛ لأن الموت هو التغير الأعظم ، وبالنسبة للذات يعتبر الموت أقصى درجات التهديد ، لذا فإن الذات هى التى تخلق الخوف من التغيير .

إن الإحباط والغضب والوحدة وغيرها من المشاعر التى تكبح المناعة ، وتخل باتزان الجهاز العصبى ؛ أيضاً تنبع من الذات باعتبارها كياناً منفصلاً منعزلاً . هناك أدلة طبية لا تحصى تشير إلى أن الشخص الذى يفشل فى إقامة علاقات وثيقة يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، حتى إن النوبات القلبية تكون مرتبطة فى العادة بالشخص الذي يكثر من استخدام كلمات " أنا " و " ملكى " فى حديثه .

كما أن كل الأديان والقيم الروحية تركز على أهمية تخطى وهم الانفصال ، والسعى للاتحاد مع الآخرين .

إن ما يجب أن نفعله يبدو واضحاً ، ولكن كيف نحققه هو الذى قد يبدو غير واضح ؛ بما أننا اعتدنا النظر إلى العالم من خلال " سجن الأنا " فضلاً عن أننا لا نملك سوى خبرة ضئيلة فى كيفية تخطى الذات أو " الأنا " . قبل أن أنهى هذه المناقشة عن الاحتياجات الأساسية للصحة العامة ؛ أريد أن أدلك على بعض الطرق التى سوف تقلل من توجهك نحو ذاتك :

١. الاتصال بالطبيعة والأرض

إن كنت تظن أن الطبيعة هى قوة عدوانية ؛ منفصلة عن ذاتك ؛ فسوف تمضى فى حياتك وأنت تشعر بخوف غير مبرر ، وسوف تفوت على نفسك مصادر عظيمة للتغذية ، والإثراء الروحى . وسواء تواصلت مع الطبيعة من خلال الرحلات الخلوية ، أو تناول الغداء فى منتزه المدينة ؛ يمكنك دائماً أن تبطئ من سرعتك ، وتراقب وتتأمل صور الطبيعة وأشكالها اللانهائية ، وأنا شخصياً أرتبط بعلاقة خاصة مع النباتات . أنا أعشق العناية بالحديقة وجمع النباتات من البرية ، وزرع نبات الصبار ، والنباتات البصلية ، كما أننى أقتنى النباتات المعروفة وغير المعروفة فى كل مكان داخل وحول منزلى . إن النباتات تثرى حياتى اليومية ، وتجلب لى الشعور بالراحة والمتعة . تذكرنى أنه مهما كانت الطريقة التى أنظر بها إلى نفسى فأنا أيضاً جزء من العالم الطبيعى .

٢. الاتصال بالحيوانات

أظهرت الأبحاث أن الشخص الذى يقتنى الحيوانات الأليفة يكون أقل عرضة للمرض من الشخص الذى لا يقتنى أحدها ، كما أنه يشفى من الأمراض الخطيرة أسرع من الشخص الذى لا يقتنى الحيوانات الأليفة ، وقد ثبت أن الأشخاص الذين سبق لهم قضاء عقوبات داخل السجن ممن كانوا متصلين بالحيوانات كانوا أقل انتكاساً من غيرهم . إن الاعتناء بالحيوانات يعد أحد أشكال المسئولية ، وهى تتطلب مستوى معيناً من العناية والاهتمام ، كما أن المقابل الذى تقدمه يكون غالباً أعظم مما يمكن قياسه .

وأنا شخصياً أملك كلبتين ؛ كلبة أم وابنتها ، وهما يشكلان جزءاً من حياتى ، ولا أتصور أن أبتعد عنهما لفترة طويلة ؛ فهما كثيراً ما يدفعانى إلى الضحك ، وأحيانًا الغضب ، ولكنهما يحملانى دائماً خارج حدود نفسى . إن ارتباطى بهما هو ارتباط خاص يصعب التعبير عنه بالكلمات ، وفى بعض الأحيان التى أصاب فيها بالاكتئاب ، أو تجتاحنى المشاكل ؛ أقضى جلسة علاج نفسى مع الكلاب ؛ وهو ما أنصح بممارسته بشدة . أطلب من كلبتى الأكبر سناً أن تجلس قبالتى ، وأفضى لها بمشاعرى ومشاكلى . فتنصت إلىَّ بمنتهى الاهتمام ؛ ولكن بدرجة تفاعل ربما تقل قليلاً عن المحلل النفسى الذى ذهبت إليه منذ عدة سنوات ، ولكن جلستى معها لا تكلفنى كثيراً (قطعة بسكويت واحدة فقط فى الجلسة) كما أنها تمنحنى حباً فياضاً غير مشروط حتى عندما أبوح لها بأفعالى وأفكارى المفزعة القبيحة . هذه هى الصداقة الحقيقية والمساندة الصادقة ، وبعد خمس عشرة دقيقة من التحليل النفسى مع الكلبة تبدو لى كل المشاكل بالغة السوء أقل سوءًا . إن حب الحيوان والعناية به من بين الممارسات الجيدة .

٣. التواصل مع العائلة

كان أحد أصدقائى المتخصصين فى علم الإنثروبولوجيا يلقى محاضرات عن مجتمع السكان الأصليين فى أمريكا ، وذلك فى جامعة " هارفارد " ، وكان من بين الحضور أحد سكان أمريكا الأصليين ؛ كان شاباً صغير السن . وفى حديثه عن النظام الاجتماعى ؛ أخذ صديقى يستخدم مصطلح " العائلات أو الأسر المتقلصة " للهنود . وأخيراً قاطعه الرجل الهندى قائلاً : " معذرة نحن لا نعيش فى ظل عائلات متقلصة ، وإنما فقط نعيش فى ظل عائلات . أنتم الذين تعيشون فى ظل عائلات متقلصة .

إن العائلة المتفككة التى نشأت فى المجتمع المعاصر هى بالقطع عائلة متقلصة . إن الجنس البشرى يتوق ويحتاج هذه المساندة الحميمة للعائلة الحقيقية . من الصعب تجاهل " العائلات الممتدة " التى تتمتع بها ثقافات أخرى ؛ من الصعب مقاومة النظر إليها بعين الحسرة والحسد . يتمتع الأمريكيون من أصحاب الأصل الأسبانى فى ظل المجتمع الذى أعيش فيه فى آريزونا الجنوبية بهذه الميزة دون غيرهم . فليس هناك شخص من أصل أسبانى يعيش فى دار رعاية المسنين هنا . دور الرعاية هى الدور التى نضع فيها أقاربنا الذين طعنوا أو كبروا فى السن ؛ لأننا لم نعد نريد أن نعتنى بشئونهم . ولكن العائلات الأسبانية لا تقدم على مثل هذا التصرف ؛ لأنه حتى عندما يهرم الشخص ويكون عاجزًا يواصلون احتفاءهم به ، ويظل يحمل نفس مكانته ، ويظل يحيا وسط أفراد العائلة فى المنزل .

وقد أخبرتنى إحدى المرضات فى المركز الطبى لجامعة آريزونا ممن كن يحضرن الفصول التى كنت أعدها أنها عملت لسنوات فى وحدة العناية المركزة للأطفال . وأثناء تواجدها هناك شهدت شفاء اثنى عشر طفلاً من إصابات قاتلة فى الرأس ، وهو ما كان يعد بمثابة معجزة .

كان هؤلاء الأطفال قد تعرضوا لحوادث أثناء ركوب الدراجات ، أو الدراجات البخارية ، وكانوا يعانون من غيبوبة عميقة فضلاً عن أن موجات المخ كانت ضعيفة لديهم ، وكان الأطباء يتوقعون موتهم بين لحظة وأخرى . كان فريق زرع الأعضاء يحوم حول هؤلاء الأطفال طوال الوقت طمعاً فى سلب كلياتهم أو قلوبهم . ولكنها شهدت شفاء اثنتى عشرة حالة كانت تعانى من غيبوبة كاملة بعد أن عادت إلى الحياة بكامل وعيها مما أثار ذهول الأطباء ، وضيق فريق زراعة الأعضاء . ولكن ما لفت انتباهها فى هذا الأمر هو أن كل من عادوا إلى الحياة كانوا من أصل إسبانى . " لم يكن من بينهم حالة واحدة لشخص من أصل إنجليزى " . وهل تعلم ما الفارق بين الطفل صاحب الأصل الإسبانى والطفل صاحب الأصل الإنجليزى ؟ عندما كان الطفل الإسبانى يدخل فى حالة الغيبوبة كانت العائلة بأسرها تلتف حول فراشه طوال النهار والليل ؛ كانوا يحادثونه ويدعون له بالشفاء . ويغدقون عليه بحبهم ، أما الأطفال أصحاب الأصل الإنجليزى فقد كانوا يُترَكون بمفردهم ؛ كانوا يُترَكون فى حالة اللاوعى ملازمين لفرشهم داخل العناية المركزة ؛ فى وحدة تامة " .

نحن لم نخلق لكى نعيش فرادى . لقد خلقنا لكى نشكل جزءاً من عائلات أكثر اتساعاً ؛ من جماعات ؛ وقبائل . لا ترضَ بمفهوم العائلة المفككة المتقلصة . اسع للتوسع !

٤. التواصل مع المجتمع

المجتمع هو حس العيش ، والعمل الجماعى من أجل تحقيق أهداف مشتركة . نحن بطبيعتنا كائنات اجتماعية ، وتشعر بسعادة كبيرة عندما نعيش وننتمى إلى مجموعة تتحرك نحو هدف مشترك . إن مجتمعنا كثيراً ما يفشل فى إشباع هذه الحاجة ؛ وهذا يعنى أننا ما لم نعمل

لخلق مجتمع يحيط بنا ونعيش فيه ؛ فلن يُخلق هذا المجتمع من تلقاء ذاته . يمكنك أن تُعَرِّف المجتمع بأية طريقة تحلو لك ؛ قد يتمثل هذا المجتمع فى جيرانك ، أو فريقك الرياضى ، أو جماعة المحافظة على البيئة التى تنتمى إليها ، أو دار العبادة ، أو النادى الاجتماعى . إن ما يجعل هذه المجتمعات تنجح هو دورك فيها ، والدور الذى تلعبه هى فى حياتك . إن قوة المجتمع وشعور الراحة الذى يجلبه إليك ينبع من مبدأ أن الكل أكبر من مجموع أجزائه . إن هذا النوع من التواصل سوف يمنحك القوة لتحسين حياتك ، وإحالة العالم إلى مكان أفضل .

٥. الخدمة

تحتفى الكثير من الأديان بفكرة العمل التطوعى ، أو خدمة الآخرين بدون مقابل باعتبارها أحد أعظم وسائل المساعدة لكسر أسوار سجن الأنا وإعادة إصلاح الشخصية . إن الخدمات التطوعية تعنى أن تكرس نفسك لخدمة الآخرين بدون انتظار عائد . هذا لا يعنى وجوب الانتقال إلى أحد معسكرات المجذومين فى أحد الأماكن النائية فى إفريقيا لأداء مثل هذه النوعية من العمل ، ولكنك يجب أن تفعل ما هو أكثر من تحرير شيك إلى جمعيتك الخيرية المفضلة . هناك فرص لا حصر لها سوف تعرض عليك يومياً لكى تقدم مصلحة الآخرين على مصلحتك الخاصة ؛ لكى تمنح من وقتك وطاقتك ووجودك لكى تقلل من معاناة الآخرين وتزيد من سعادتهم . إن الهدف هو ليس أن تكتسب ثراء روحيًا ؛ أو تزيد من فرصة دخولك الجنة أو اكتساب إعجاب المجتمع . أنت تؤدى العمل التطوعى كوسيلة لإدراك كوننا وحدة واحدة ، وأن سعادة كل فرد ترتبط بسعادة الفرد الآخر أو بسعادة الآخرين ، وكلما عشت فى ظل هذا التواصل مع باقى الكائنات ؛ زادت حالتك الصحية تحسناً .

٦. الحب

الحب يعنى أن تعيش الترابط بمعناه الأعلى والأنقى ، ولكن كم نستغل كلمة الحب ؛ كم نخلط بين مشاعر الحب وغيره من المشاعر التى تدفعنا ثانية إلى عالم الانفصال والتفرق والتحزب .

قرأت مؤخراً مقالاً عن الإدمان الجنسى . كان المقال يتناول فكرة الخلط ما بين الجنس والحب ، وخلص إلى نتيجة حكيمة وهى " الجنس لا يعنى الرومانسية ، والرومانسية لا تعنى الحب ، والحب لا يعنى الجنس " .

معظم الأغانى الأكثر شعبية اليوم تتركز بشكل أساسى حول الحب ؛ ولكن هذه الأغانى لا تتناول الحب كصلة ورابطة ، وإنما تنصب على متع الحب الرومانسى وآلامه ، وهو أمر مختلف تماماً عن الحب . الرومانسية هى هذه المغامرة المثيرة التى تعيشها جراء ارتباطك بشخص آخر أو الشعور الرائع الذى يتولد عند بداية هذه العلاقة . إن الوقوع فى الحب والحب هو أشبه بالعقار الذى يبتلعه الكثير من الناس ؛ أو يستنشقونه . أو يدخنونه ، أو يحقنون به أنفسهم . وتماماً مثل الدواء فإن ارتفاع الحالة المزاجية عند الوقوع فى الحب لن تدوم . سوف تنتهى دائماً وسوف يضاهى الشعور بالأسى والحزن عند النهاية الشعور بالسعادة والمتعة فى البداية ، وينص قانون " ويل " للحب الرومانسى على ما يلى :

$$س + أ = ٠$$

حيث إن س هى السعادة التى يشعر بها الشخص عند بداية ارتباطه العاطفى ، أما أ فهو الألم الذى يشعر به عند نهاية العلاقة . بعبارة أخرى : مهما ارتفعت المشاعر ، وتأججت فى بداية العلاقة العاطفية

فسوف تئول دائمًا إلى الشعور بالألم والأسى الذى يعقب الشعور بالسعادة التى بدأت من عندها .

إن ثقافتنا تمجد السعادة أو حالة س . ولا تتحدث إلا قليلاً عن أ أو الألم المحتوم الذى سوف يعقب حالة س . هناك الكثير من الأشخاص الذين يتنقلون بين حالة حب إلى أخرى كنوع من أنواع الإدمان بدون أن يستفيدوا من تجاربهم .

أنصح كثيراً بقراءة كتاب قصير يتناول هذا الموضوع للمحلل " روبرت جونسون " We : Understanding the Psychology of Romantic Love (New York, Harper & Row , 1983) ؛ والذى يتناول أسطورة " تريستان " و " إيزولد " كوسيلة لتحليل حالة الوقوع فى الحب فى ضوء الحب نفسه . من بين النقاط الأساسية التى تميز حالة الوقوع فى الحب هى أنها تقوم على الإسقاط . نحن نسقط على الشخص الآخر جزءاً من أنفسنا ؛ نسقط الصورة المثالية للحب المثالى الذى نحمله فى نفوسنا . إن الوقوع فى الحب هو إحدى الخدع الشبيهة بخدعة المرآة ؛ لأن المصدر الأساسى للسعادة هو الشعور بالمتعة الداخلية وليست المتعة الخارجية . ولكن عندما تتحطم هذه الصورة المنعكسة التى نسقطها من داخلنا ؛ وهو ما يجب أن يحدث إن عاجلاً أو آجلاً ؛ نشعر جميعاً بالصدمة والألم لاكتشافنا أن الشخص الذى كنا نظن أنه شخص ودود محب لا يعدو كونه شخصاً عادياً يحمل كل الأخطاء التقليدية وكل النقائص الشائعة . هنا يشعر الشخص بالحزن على فقد ما كان يظن أنه مصدر سعادته ونعيمه . هذه هى نفس الحيلة التى نستخدمها لكى نخدع أنفسنا عند تعاطى المخدر ، أو تناول الطعام للشعور بالإشباع النفسى .

لكن الحب ليس خدعة بخلاف الوقوع فى الحب كما أنه ليس له نهاية . إن الحب يعنى أن تتواصل مع مصدر الحب داخل نفسك مما يجعله يشرق ويتلألأ من الخارج بشكل تلقائى بدون انتظار مقابل . إن

حب شخص آخر يعني أن تشعر بالتواصل ؛ يعني قبوله ؛ يعني أن تمنحه نعمة دفئك وبصيرتك بدون توقعات . إن هذا النوع من الحب هو أحد مصادر الإثراء العظيمة والطاقة التي تغير الذي يعطي والذي يستقبل . (يمكن أن نعبر عن هذا المعنى بكلمات أحد رجال الدين : يا إلهي ، أعني على أن يكون همي هو أن أُحِب لا أن أنتظر الحب) . الكثير منا لم يمر بهذا النوع من الحب . لقد عشنا في الأساس تجربة الحب المشروط ، أي إنني سوف أحبك إن ... (إن أحببتني ؛ إن تصرفت بشكل جيد ؛ إن حافظت على حدودك ؛ إن لم تسبب مشاكل ؛ إن أشعرتني بالأهمية ؛ إلخ ؛ إلخ) ، ولكن هذا ليس حباً حقيقياً .

إن تعلم الحب يتطلب ممارسة ووقتاً ، وخاصة في ظل ثقافة تولى كل تركيزها إلى الحب الرومانسي . لقد تربينا جميعاً على أننا عندما نقابل الرجل المناسب ، أو المرأة المثالية فإن أجراس الأفراح سوف تدق وسوف تتسارع نبضات قلوبنا ؛ وسوف يتغير العالم في ومضة ، وسوف نعيش سعداء إلى الأبد حتى بالرغم من أننا لم نشهد أمثلة حية لمثل هذه السعادة .

في العلاقات الحميمة الدائمة يحل الحب المتبادل محل حالة الوقوع في الحب ، وهو ما لا يمكن أن يحدث إلا إن كان الزوجان قد وصلا إلى مستوى معين من النضج ، والتعاهد على العيش مع بعضهما البعض . إن معظم الناس اليوم لا يملكون أدنى فكرة عما يجب أن يفعلوه عندما تتلاشى مشاعر الحب ؛ إنهم يعتقدون أنه لم يعد أمامهم إلا إنهاء العلاقة ، ولعل هذا هو سبب ارتفاع معدلات الطلاق بدرجة كبيرة في الآونة الأخيرة .

أنت عندما تدرك أنك تملك بداخلك طاقة حب لانهائية يمكن أن تفيد بها كل شيء وكل شخص ؛ فسوف يساعدك هذا على صنع أفضل وأقوى علاقات فى حياتك .

٧. الملامسة

كل كائن بشرى بحاجة لأن يلمس ويتلقى اللمسات الحانية . وقد ثبت من خلال الأبحاث التى أجريت على الإنسان والحيوان أن الشخص الذى حرم من التواصل الحسى البدنى يعتريه الشعور بالافتقار إلى الأمان والتكيف ، ويكون بذلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض . ترى بعض الدراسات التى تناولت أكثر من ثقافة أن المجتمعات التى تكبح فيها الممارسة الجنسية والملامسة تكون أقرب إلى العنف .

إن العلاقة الزوجية الحميمة بالطبع ما هى إلا نوع واحد من أنواع الملامسة . من بين جوانب القمع الجنسى الذى نعيش فيه هو أنه يثير فينا حالة من التخبط بشأن مفهوم الملامسة ؛ إذ يعتقد الكثير منا أن الملامسة تعنى أن هنا ميلاً جنسياً أو توقعاً جنسياً مما يدفعنا إلى تجنبها ، أو ربما نجد أنفسنا قد أقدمنا على ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بينما كان كل ما نريده هو أن نشعر بدفء الملامسة من خلال الاحتضان أو التربيت . إن اللمسة المحبة الحانية هى لمسة رائعة مريحة ؛ إنها أحد الأشكال الشافية للتواصل . لكى تستفيد منها ؛ يجب أن تتعلم كيف تتخلص من المزاوجة التى تربط بينها وبين الجنس .

من الصعب أن تدرك كم الحرمان الذى نعيشه فى ظل ثقافتنا إلى أن تخرج من داخلها ، وتراقب أشخاصاً يعيشون فى ظل بيئات أكثر صحة من حيث نظرتهم للامسة بعضهم البعض . لقد سافرت لعدد من السنوات فى أماكن نائية من أمريكا اللاتينية ؛ وجمعت معلومات عن

النباتات الطبية ، والطرق التقليدية للشفاء . كنت كلما وصلت إلى قرية هندية فى الأمازون الكولومبية ؛ يظل الناس يحدقون فى حالة ذهول إلى رأسى الأصلع وذقنى ، ثم يشرعون بشكل تلقائى فى التربيت على رأسى ، والعبث فى ذقنى . أذكر أننى منذ ثلاثين عاماً عندما ذهبت إلى كولومبيا شعرت بالضيق وعدم الارتياح عندما كان يلف رجل قابلته لتوى يده حول خصرى أثناء السير أو الحديث . ولكننى لم أعد أشعر بمثل هذا الضيق الآن . إننى لا أحتضن كل مرضاى بعد ؛ ولكننى أحتضن الكثير منهم . كما أننى بالطبع أحتضن كل أصدقائى بقدر ما يمكن .

إن الملامسة هى إحدى وسائل التواصل السهلة ؛ لأنها تشعر الشخص بأنه فى حالة جيدة . أرجوك استزد منها .

٨. الاتصال بالقوة العليا

من بين أسباب نجاح برنامج الاثنتى عشرة خطوة كعلاج للإدمان هو أنه يشجع التواصل مع القوى العليا عن تواصلك مع ذاتك . لا أعتقد أن شكل هذه القوة أو تصورك لها يعنى الكثير ؛ لأن كل ما يهم من وجهة نظرى هو حس تواصلك مع هذه القوة . يمكن أن تتمثل هذه القوة فى الذات الإلهية ، والذات النقية المجردة من الأنانية ، أو قوة الغموض . يمكنك أن تتخير طريقة تصورك للكون ؛ وتتخير وضعك داخل هذا الكون . إن الشخص الذى ينظر إلى نفسه باعتباره جزءاً من هذا الكون أو هذه القوة ، والذى يشعر أنه يحظى بالمساندة من شىء أكبر من ذاته يكون أقل خوفًا ، وأكثر صحة من الشخص الذى ينظر إلى العالم من خلال أسوار الأنا ؛ الذى ينظر إلى العالم باعتباره منفصلاً عنه ، وليس جزءاً منه .

قراءات مقترحة

Chop Wood, Carry Water (New Yourk : St . Martin's Press , 1984) تأليف مشترك بين كل من " ريك فيلدز " و " بيجى تايلور و" ريكس ويلر " و " ريك إنجراسكى " . كتاب ممتاز لكل من يبحث عن التنمية الشخصية ، واكتساب القدرة على توسيع دائرة التواصل .

A Book for Couples (New Yourk : Doubleday , 1988) من تأليف " هيو " و " جايل براثر " وهو كتاب يطرح مشاكل ومزايا العلاقات الحميمة .

Grist for the Mill (Berkeley , Calif : Celestial Arts , 1987) من تأليف " رام داس " و " ستيفن ليفاين " إنه كتاب رائع عن الروحانية ووضعنا فى الكون .

Healing into Life and Death (New York : Anchor Books 1987) , من تأليف " ستيف ليفاين " وهو كتاب عن الحب والحياة والموت وفحوى التجربة الإنسانية .

الجزء الثانى

وسائل وقائية محددة :
كيف تشل قوة الغزاة ؟

٩

كيف تتجنب الإصابة بأزمة قلبية ؟

تلعب الوراثة دوراً قوياً فى الإصابة بأمراض القلب ، والشرايين التاجية . وخاصة لدى الرجال . إن كنت رجلاً وكانت تربطك صلة دم بقريب (أب أو جد أو عم أو أخ) أصيب بنوبات قلبية قبل سن الستين . فهذا يعنى أنك عرضة للإصابة بمرض القلب من الناحية الوراثية . ولا يسعك أن تفعل شيئاً حيال ذلك ، ولكن يمكنك أن تبذل جهداً لكى تحول دون ظهور هذا العامل الوراثى وإبراز سطوته . إن الوراثة هى أحد عوامل الخطورة فى أمراض القلب . ولكن هناك أيضاً عدداً من العوامل الأخرى ؛ والتى ترتبط بنمط حياتك . إن كان نمط حياتك ينطوى على هذه المخاطر فإننى أحثك على الإقدام على تغيرات سواء كنت تملك أو لا تملك تاريخاً عائلياً فى مرض القلب .

إن كنت امرأة ، فإن الهرمونات الأنثوية سوف توفر لك الحماية من أمراض القلب التاجية حتى سن اليأس . ولكن بعد ذلك سوف تزداد فرص إصابتك بشكل حاد . يمكنك أن تقللى من فرص الإصابة بتناول الإستروجين الصناعى التعويضى والبروجسترون ؛ ولكن هناك من يعترض بشدة على تعاطى هذه المواد القوية . وسواء كنت رجلاً أو امرأة ؛ يجدر بك أن تبدأ فى سن مبكرة باكتساب عادات جيدة فى

تناول الطعام ، وممارسة الرياضة ، والاسترخاء التى تقوى الشرايين التاجية ، وتحميك من الأضرار .

هناك عامل وراثى آخر يمكن أن يسهم فى الإصابة بمرض القلب ، والشرايين التاجية ، وهو مرض السكر . إن مرض السكر كثيراً ما يعجل بتصلب الشرايين ، وما يعقب ذلك من مشاكل تشمل من بين ما تشمل نوبات القلب المبكرة . إن كنت مصاباً بمرض السكر ؛ فإنه يجدر بك أكثر من أى شخص آخر أن تتبع النصائح المنصوص عليها فى هذا الكتاب بشأن الغذاء ، والتمرينات الرياضية ، والحد من الضغوط .

١. حافظ على انخفاض معدل الكوليسترول فى الدم

من بين مؤشرات الخطورة التى تسهم فى حدوث النوبات القلبية ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ؛ لأن هذا يؤدى إلى تراكم الكوليسترول فى جدران الشرايين التاجية ؛ وهى الحالة التى تعرف باسم تصلب الشرايين . وكلما زاد ضيق وخشونة الشرايين بسبب التصلب ؛ قل معدل وصول الدم إلى القلب مما يزيد من فرص انسداد الشريان بفعل التجلط . إن مثل هذه التجلطات تتسبب فى موت جزء من عضلة القلب ، وهذه هى الأزمة القلبية .

يستطيع معظم الأشخاص أن يقللوا من نسبة الكوليسترول فى الدم بدرجة كبيرة باتباع المقترحات التى أشرنا إليها فى الفصل الأول ، والفصل الثانى . إن الأدوية التى تقلل الكوليسترول يمكن أن تكون سامة ، وأنا أرى من وجهة نظرى أنه يجب الامتناع عن تعاطيها ما لم تثبت الوسائل الأخرى فشلها فى تخفيض الكوليسترول ، وما لم تكن مصاباً بحالة وراثية نادرة تجعل مستوى الكوليسترول عندك مرتفعاً بغض النظر عن نوعية الغذاء الذى تتناوله . حتى تصلب الشرايين المتوسط إلى الشديد يمكن أن يتم التصدى له وعلاجه بدون استخدام

العقاقير إن أقدمت على التغييرات الغذائية المشار إليها ، واتبعت الإرشادات التى سوف أذكرها فى هذا الفصل .

٢. لا تدخن

يؤثر إدمان التبغ على القلب والشرايين بصور مختلفة . إن النيكوتين يقلص شرايين الجسم ، ويتداخل مع الدورة الدموية ، ويرفع ضغط الدم . التدخين يقلل من قدرة الدم على نقل الأكسجين ، وقد يزيد من فرص التجلط . كما أنه يثير بشكل مباشر القلب من خلال تأثيره على الجهاز العصبى ؛ مما يزيد من الجهد الموضوع على القلب ، يحفز التبغ الجهاز العصبى السمبثاوى مما يزيد من فرص الإصابة باضطراب دقات القلب ، أو عدم انتظام ضربات القلب ، وتقلص الشرايين التاجية مما يمكن أن يسهم بدوره فى الإصابة بالأزمات القلبية . إن تدخين التبغ يزيد بلا شك من فرص الإصابة بأمراض القلب التاجية ، والنوبات القلبية ، وهو ما يحدث أيضاً عندما تعيش أو تعمل مع مدخنين ؛ لأنك تتنفس الدخان باعتبارك مدخناً سلبياً . تذكر أن الدخان الصادر من طرف السيجارة الموجودة داخل فمك يحتوى على نسبة سموم تفوق نسبة السموم التى تجذبها من مرشح السيجارة .

٣. لا تتعاط الكافيين بصورة إدمانية

إدمان الكافيين من الأشياء التى تضر بالقلب والشرايين ؛ فهو يزيد من الضغط والجهد على القلب ، ويزيد من إيقاع الجهاز العصبى السمبثاوى ، ونشاط الأدرينالين مما يزيد من فرص الإصابة باضطراب دقات القلب . إنه عائق يحول دون الشعور بالاسترخاء ، وقد يسهم فى رفع نسبة الكوليسترول فى الدم . إن كنت تريد أن تتناول الكافيين

وخاصة القهوة كمنبه ؛ فاجعل ذلك بشكل واع ومتعمد ، ومن وقت إلى آخر بدلاً من أن يتحول إلى عادة لاشعورية .

٤. مارس تمرينات الأيروبكس

اتبع الإرشادات الخاصة بتمرينات الأيروبكس في الفصل ٥ . إن ممارسة تمرينات الأيروبكس بمتوسط يصل إلى ثلاثين دقيقة خمس مرات أسبوعياً سوف تحسن كفاءة القلب كمضخة للدم ؛ وسوف تقوى الشرايين في كل أنحاء الجسم ، وتقلل من الكوليسترول ، وتقلل من فرص الإصابة بالتجلطات الدموية الحادة ، وتساعد على الحفاظ على توازن نشاط الجهاز العصبي التلقائي (مما يقلل من فرص اضطراب نبضات القلب ، وتقلص الشرايين التاجية) . إن هذا النوع من التكيف يمكن أن يزيد أيضاً من الدورة الدموية الفرعية في عضلة القلب مما يشجع الدم على البحث عن طرق بديلة يدور فيها إن حدث أى تجلط أو انسداد في الشرايين التاجية . سوف تحافظ على عضلة القلب ، وتقلل من نسبة الفاقد عند ممارسة التمرينات . الشخص الذى يمارس تمرينات الأيروبكس بشكل جيد تكون فرصته أكبر في النجاة من النوبات القلبية ، وتحقيق الشفاء الكامل منها .

٥. مارس أساليب الاسترخاء

الضغوط الداخلية يمكن أن تعجل بالإصابة بالأزمات القلبية من خلال آليات عديدة . يمكن أن ترفع الضغوط من نسبة الكوليسترول في الدم ، وتزيد من فرص التجلط . يمكن أن تزيد من نشاط الغدد الإدرينالية ، والجهاز العصبي السمبثاوى مما يزيد من كم الضغوط على القلب ، وبالتالى يزيد من فرص الإصابة باضطراب ضربات القلب ، وتقلصات الشرايين التاجية .

النقطة الأخيرة بحاجة إلى مزيد من التوضيح والشرح . عندما يتوفى شخص ما إثر نوبة قلبية ، وهو ما يمكن أن يحدث فى غضون دقائق أو ثوان ؛ فإن آلية الوفاة تحدث كالتالى : اختلاج بطينى ، ووقوع اضطراب ، وعدم انتظام فى دقات القلب يحول دون وصول الدم الناقل للأكسجين من الوصول إلى المخ ، ولكن ما الذى يحدد ما إن كانت وفاة جزء من عضلة القلب ، أو عدم وفاتها بسبب انسداد الشريان التاجى يصيب القلب بحالة الاضطراب القاتلة ؟ إنها على ما يبدو حالة الجهاز العصبى التلقائى عند حدوث الانسداد ؛ وهو عامل بالغ الأهمية . وخاصة إن كان القسم السمبثاوى لهذا الجهاز مهيمناً ، فإنه يؤثر على عضلة القلب على نحو يرجح حدوث الاختلاج البطينى . يقف الجزء الباراسمبثاوى فى مواجهة التأثير السمبثاوى ؛ لأنه يحدث تأثيراً ارتخائياً يصل إلى القلب . إن كان نشاط الجزء الباراسمبثاوى مهيمناً فسوف يحمى القلب من الاختلاج حتى إن كان الانسداد كبيراً ، وإن كان جزء كبير من العضلة قد مات .

ولكن التشريح فى بعض حالات الوفاة الناجمة عن نوبات قلبية قد لا يجد ما يثبت حدوث انسداد كامل فى الشريان التاجى . وهنا يفترض أن الشريان قد تعرض لاختلاج أحدث خللاً وظيفيًّا . إن هذه المأساة يمكن أن تحدث أيضاً بسبب النشاط المفرط للأعصاب السمبثاوية ، وتدفق الأدرينالين المفرط . إن تعلم كيفية الحد من هيمنة الجزء السمبثاوى ، ونشاط الغدد الكظرية باتباع أى طريقة من الطرق المذكورة فى الفصل السادس يمكن أن يحمى قلبك من الآثار المدمرة للضغوط . إن الاسترخاء يقلل من خطر النوبات القلبية ، ويقلل من خطر الموت المفاجئ عند حدوث النوبة القلبية .

٦. حافظ على وزنك الطبيعي

إن البدانة تزيد من الضغط على القلب كما أنها تحول دون ممارسة الشخص البدين لتمرينات الأيروبكس . فضلاً عن أنها تجعل الشخص عرضة للإصابة بمرض السكر مما يمكن أن يعجل من تصلب الشرايين . حافظ على وزنك بحيث يبقى في إطار العشرين بالمائة للوزن الطبيعي بما يتناسب مع طولك وجنسك وبنائك الجسماني .

٧. حافظ على مستوى ضغط دمك

إن ارتفاع ضغط الدم يكبل الشرايين بالضغوط ، ويزيد من الضغط على القلب ، ويعجل بتطور تصلب الشرايين ، وكثيراً ما يكون مصحوبًا بزيادة في نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الكظرية . يمكن السيطرة على معظم حالات ارتفاع ضغط الدم البسيط إلى المتوسط بدون تعاطي العقاقير ؛ وذلك من خلال إجراء تغييرات في نمط الحياة كما سبق وأشرنا في هذا الفصل . سوف أناقش طرق علاج ارتفاع ضغط الدم في الجزء الرابع .

٨. اجعل دمك سائلاً

إن تشكل الجلطات الدموية في جدران الشرايين التي تصاب بالضيق والخشونة بسبب التصلب هي السبب المباشر لمعظم النوبات القلبية . إن الخطوة الأولى في هذه العملية هي تكتل الصفائح الدموية مع بعضها البعض . إن مسيلات الدم هي عبارة عن مواد تكون في الغالب على شكل عقاقير تقلل من التجلط ؛ وذلك بالحد من تكتل الصفائح الدموية .

من بين المواد الأكثر شهرة في هذا الصدد الإسبرين ؛ وقد سمعت بلا شك عن التقارير التي تؤكد على قيمة الإسبرين في الوقاية من

الأزمات القلبية . بل هناك في واقع الأمر حماس يسود الأوساط الطبية بشأن الاستخدام الجديد لهذا العقار القديم ؛ مما دفع معظم الأطباء إلى حث الرجال متوسطى العمر على تناول قرص إسبرين للأطفال مرة واحدة يومياً أو يوماً بعد يوم ، ولكن هذا العلاج مع ذلك ينطوى على قدر من المخاطرة . إن كنت على استعداد لأن تغير نظامك الغذائى ، وتمارس الرياضة والاسترخاء ، وتتواصل مع العالم ؛ فقد لا تكون بحاجة إلى الإسبرين ، ولكننى أوصى بتناول الإسبرين لكل شخص ليس على استعداد لتغيير نمط حياته وفق ما ذكرناه فى الكتاب .

من بين مخاطر العقاقير المسيلة للدم ، وهى أحد المخاطر المنطقية بالطبع ، زيادة فرص الإصابة بنزيف وخاصة إن كانت الجلطة قد تشكلت بسبب حدوث نزيف فى المخ . العديد من الرجال ممن يتعاطون الإسبرين للوقاية من الأزمات القلبية يذكرون أنهم عندما يصابون بأى جرح أثناء الحلاقة ؛ يجدون صعوبة فى إيقاف النزيف ، وهذا يعنى أن أى تسرب من أى شريان أو وعاء دموى داخل الجسم سوف يستغرق وقتًا أطول إلى أن يتوقف . وقد أصيب صديق وزميل لى وهو طبيب باطنى فى بداية الخمسينات بنزيف خطير داخل الجمجمة فى الوقت الذى كان يتمتع فيه بصحة ممتازة . كان عداء ممتازاً ، وكان يعتنى بصحته بمنتهى الحرص ، فكان يحرص على تناول الطعام الصحى ، وممارسة التأمل ، كما أنه لم يكن يحمل أية عوامل خطورة يمكن أن تهدده بالإصابة بالنزيف باستثناء أنه كان يتناول قرص إسبرين على أساس يومى للوقاية من مرض القلب . إن نزيف الجمجمة كارثة طبية يمكن أن تسبب تلفاً عصبياً دائماً .

إن الإسبرين أيضاً يعتبر مهيجاً قويًا لبطانة المعدة . احرص دائماً على استخدام النوع ذى الغلاف المعوى إن كنت مصاباً بالقرحة ، أو التهاب المعدة ، أو أى مرض فى الجهاز المعوى العلوى ، ولكن تأثير الإسبرين لا يقف عند هذا الحد ؛ فهو يملك آثاراً متعددة على أجزاء

عديدة ومختلفة من الجسم . إن قررت استخدامه للحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية فإني أنصحك بتناول جرعة منخفضة يومياً ، أى تقل ٣٠٠ ملجم عن القرص العادى . يمكنك أن تشترى الأقراص ذات الغلاف المعوى ؛ والتى تؤخذ فى جرعات صغيرة من متاجر الأدوية أو الصيدليات .

يجب أن تعرف أن هناك أيضاً الوسائل الطبيعية لتسييل الدم . من بينها أن تحرص على تناول أحماض أوميجا ـ ٣ الدهنية من الأسماك الزيتية ، أو من زيت بذرة الكتان . إن الفائدة الأساسية التى سوف يجنيها القلب من وراء أوميجا ـ ٣ قد تتمثل فى تأثير هذه الزيوت على تجلط الدم وليس كوليسترول الدم . إن الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد لم تكن واضحة بما يكفى ؛ ولكن ثبت أن الشعوب التى تحرص على تناول الأسماك التى تنطبق عليها هذه الأوصاف تكون أقل إصابة بالأزمات القلبية .

إن تناول الثوم النيئ والبصل النيئ بشكل منتظم يقلل من التجلط ، ويزيد من قدرة الجسم على إذابة الجلطات ، ولكن آلية هذا الأثر لم تعرف بعد .

هناك أيضاً إجراء وقائى آخر وهو تناول فيتامين (هـ ـ E) ، فبالإضافة إلى صفاته كمضاد للتأكسد ، فهو يعتبر أيضاً من بين مسيلات الدم الطبيعية . إننى أنصح بتناول جرعة يومية تصل إلى ٤٠٠ وحدة دولية للكبار تحت سن الأربعين و٨٠٠ وحدة دولية لمن تخطوا هذه السن . إن تناولت كبسولات فيتامين (هـ ـ E) مع وجبة تحتوى على نسبة دهون فسوف تمتصها المعدة والأمعاء بشكل أفضل ؛ لأن فيتامين (هـ ـ E) من بين أنواع الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون ، ولم يثبت أنه يحدث أى أثر سام .

هناك أيضاً أحد الأشياء المسببة لسيولة الدم وهو الفطر الصينى ؛ الذى يطلق عليه اسم أذن الشجرة ، أو أذن الخش ، أو فطر الأذن ، وهى كلها جميعًا أسماء لفطر واحد أوريكولاريا بوليتريشا . إنه فطر مطاطى ذو لون بنى داكن ، وهو يزرع فى شكل أعواد . وهو أحد المكونات الأساسية لأنواع الحساء الصينية والخضراوات المقلية أو المشوحة ؛ يتميز الفطر بملمسه الخشن ، وخلوه من أى مذاق مميز . وقد تعامل معه خبراء الأعشاب الصينيون منذ فترة طويلة باعتباره أحد أنواع الطعام الطبى ، ولكن أثره المضاد للتجلط لم يكتشف إلا مؤخراً على يد باحث فى جامعة مينيسوتا وقد حدث هذا بالمصادفة . لقد اكتشف هذا الباحث أن صفائحه الدموية تكون أقل تجلطاً بعد تناول وجبة صينية معينة . وقد نجح من خلال الاختبارات فى التوصل إلى معرفة المكون الذى يحدث هذا الأثر فى الوجبة . يمكنك أن تشترى هذا الفطر المجفف من أى متجر بقالة صينى . لاستخدام الفطر ؛ صب الماء المغلى فوق كمية صغيرة ، واترك الفطر إلى أن يكبر حجمه (وسوف يتضخم بشكل ملحوظ) ويصبح طريًا ، ثم اشطفه . وانزع أى جزء صلب . وقطع الفطر إلى شرائح أو قطع ، وأضفه إلى حسائك المفضل ، ثم قم بتشويحه . يمكنك تعاطى ملعقة كبيرة من الفطر المغموس فى الماء ثلاث أو أربع مرات أسبوعيًا ؛ مما سوف يمنحك فوائد الإسبرين بدون خطر التعرض للنزيف ، وبدرجة أخف كثيرًا من التهيج لبطانة المعدة .

٩. افتح قلبك

ينظر الناس فى مختلف أنحاء العالم إلى القلب باعتباره مكمن وموطن المشاعر . فنحن نتحدث عن أحباء القلب وأوجاع القلب والقلوب الكسيرة ، ولكن هذه المزاوجة لم تأت اعتباطاً ؛ إن جهاز القلب يتجاوب بشكل قوى مع العواطف العاطفية ، مما يجعله ذا صلة وثيقة

بالجهاز العصبى التلقائى . لقد حاول الكثير من الباحثين تحديد أنماط الشخصية الأكثر عرضة للأزمات القلبية . وقد خلصت هذه الجهود إلى أن الأشخاص الأكثر عرضة لذلك هم الأشخاص الذين لا يملكون القدرة على الاسترخاء ، والتحكم فى غضبهم ، وثورتهم عند الشعور بالإحباط أو منح أو استقبال الحب على نحو مُثْر .

فى فلسفة اليوجا ؛ تعتبر منطقةُ القلب من بين المراكز السبعة الكبرى (شاكرا) التى تنظم تدفق الطاقة فى الجسم . يسهم القلب الذى هو المركز الرابع فى إحداث التواصل العاطفى مع الآخرين ، ومع العالم الذى يفوق الذات . أما المراكز الثلاثة الأخرى التى تقع فى مرتبة أدنى فهى تتمثل فى البقاء ، والجنس ، والقوة ، أو السلطة ؛ إن مركز القلب هو أول المراكز صلة بالشئون العليا ؛ أى الإيثار والحب على سبيل المثال . إن عرقلت الطاقة عند هذا المستوى بسبب عدم القدرة على انفتاح القلب فإنها لن تصل إلى الشاكرا أو المركز الخامس والسادس والسابع الذى يتحكم فى النمو الروحانى الأكثر رقياً . انطلاقاً من هذا المعنى فإن القلب المغلق ، أو الأزمات القلبية تعكس الحياة العاطفية ، وقدرتنا على التحكم فى مشاعرنا .

لا أريد أن أقلل من شأن هذا المفهوم ؛ ولكننى أحثك على النظر إلى الانغلاق العاطفى باعتباره عامل خطورة آخر للإصابة بالأزمات القلبية ، وهو عامل خاضع للتحكم والتعديل تماماً مثل نوع الغذاء . أنت إن استسلمت للغضب الجامح ، وقبضة الثورة ، والعصبية فسوف يبقى بوسعك أن تتعلم كيف تسيطر على هذه الحالة . إننى أنصح بممارسة التأمل ، وتدريبات التنفس كوسائل مساعدة . إن كنت لا تدرك مشاعرك جيداً ، أو لا تملك القدرة على التعبير عنها ؛ يمكنك أن تجرى تحليلاً نفسياً . اقرأ النصيحة التى طرحتها فى الفصل ٨ عن " الروابط " ، والتى تعرض طرقاً لتخطى هذا النوع من أنواع الانغلاق العاطفى ، والتى يمكن أن تقود إلى الانسداد فى الشرايين التاجية .

قراءات مقترحة

Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease (New Yourk : Random House , 1990) ؛ طـرح معتـاز لطـرق الوقاية والعلاج مـن تصـلب الشـرايين مـن خـلال تعـديل نمـط الحيـاة . المؤلف هو أول طبيب يثبت ويدلل بشكل قاطع على أن تصلب الشـرايين مرض قابل للعلاج .

١٠

كيف تتجنب الإصابة بالسكتة الدماغية ؟

المصطلح الطبى لكلمة السكتة الدماغية هو " حادث فى الأوعية المخية " . أى وقوع حادث فى الأوعية الدموية فى المخ . هناك نوعان من السكتة الدماغية ، وهى السكتة الناجمة عن النزيف أو الانسداد ؛ مما يعوق تدفق الدم إلى جزء من المخ ، ويسبب موت الخلايا العصبية .

سوف يكون هذا الفصل مقتضباً وقصيرًا ؛ لأنك قد اكتسبت بعض المعلومات بالفعل عما أنا بصدد قوله . يمكنك أن تتجنب السكتة الدماغية بنفس طرق الوقاية من الأزمات القلبية ، أى بتناول طعام صحى للقلب ، وممارسة الرياضة ، والاسترخاء ، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم والامتناع عن التدخين . سوف أضيف عدة تفاصيل صغيرة أخرى إلى هذه المعلومة ؛ ولكن بشكل عام ؛ إن اتبعت النصائح الوقائية المذكورة فى هذا الكتاب إلى الآن ؛ فسوف تقلل بدرجة كبيرة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية .

تعتبر السكتة الدماغية الناتجة عن النزيف نادرة الحدوث نسبياً فى العالم الغربى ؛ لأن العوامل التى تحفزها تشمل العيوب الخلقية فى شرايين المخ ، وارتفاع ضغط الدم ، وحدوث خلل فى آليات التجلط فى الدم . لا يسعك أن تفعل أى شىء حيال العيوب الخلقية ، ولكنها ليست من الأسباب الشائعة ، ولكن ارتفاع ضغط الدم من الحالات

الشائعة ، والتي يمكنك أن تفعل الكثير لعلاجها (انظر المدخل الخاص بارتفاع ضغط الدم في الجزء الرابع) . ترجع مشاكل تجلط الدم في المقام الأول إلى العقاقير الطبية (الأدوية المضادة للتجلط ومسيلات الدم) بما في ذلك الإسبرين . إن كنت تتعاطى أي نوع من هذه العقاقير المسيلة للدم ؛ فمن الضروري أن تختبر الفترة الزمنية التي يستغرقها الدم في التجلط بشكل دوري ؛ للتأكد من أنها لا تطول على نحو خطير .

تنقسم السكتة الدماغية الناتجة عن الانسداد إلى نوعين تبعًا لنوع الانسداد ، وما إن كان قد حدث نتيجة لتجلط الدم في الموضع ذاته (أي خثرة) أم أنه حدث في موضع آخر ، ثم انتقل إلى الموضع الحالي (صمة) . السكتة الدماغية الناتجة عن التخثر هي الأكثر انتشاراً ، كما أن المسبب المعتاد لحدوثها هو نفس تصلب الشرايين الذي يصيب الشرايين التاجية . عندما تعمل ترسبات الكوليسترول على تضييق الشرايين الأساسية في الرأس والعنق ، والتكلسات والجروح على تخشين جدران الأوعية ؛ تكون الجلطات الدموية أقرب إلى التشكل . إن تسببت الجلطة في سد الشريان تمامًا قد تتسبب في موت أنسجة المخ . تشمل عوامل خطورة السكتات الدماغية التخثرية مرض السكر ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ، وعدم ممارسة الرياضة ، والتدخين ، وارتفاع ضغط الدم . لقد أصبحت هذه القائمة بالطبع الآن من القوائم المألوفة . كما أن أي عامل يزيد من فرص تجلط الدم يزيد أيضاً من هذه الخطورة . إن التدخين ، وأقراص منع الحمل تزيد من الخطورة ، كما أنهما يزيدان من درجة الخطورة عند الجمع بينهما . إن المرأة المدخنة يجب ألا تتعاطى أقراص منع الحمل ؛ لأن هذا يزيد من فرص إصابتها بالتجلط .

أما السكتة الدماغية الصمية فهى تنتج عادة من تجلط الدم المتشكل على جدار أحد تجويفات القلب ، والذى يتكسر بعد ذلك ، ثم ينتقل إلى الرأس ؛ حيث يسد أحد الشرايين المغذية للمخ . من بين الأسباب الأكثر شيوعاً لهذه التجلطات الخطيرة نذكر الاختلاج الوعائى المزمن ، والأزمات القلبية . أثناء الاختلاج الوعائى ؛ تضطرب دقات التجويفات العلوية للقلب ؛ ولكن هذا لا يتداخل كثيرًا مع ديناميكيات الضخ فى القلب ما لم يكن خطر الانضمام يحيق بهذه الحالة ، لكن بوسعك أن تعيش فى ظل الحالة بدون أية مخاوف . يعمد الأطباء فى العادة إلى وصف الأدوية المسيلة للدم لعلاج الاختلاج الوعائى للوقاية من وقوع ذلك . ولعل السببين الأكثر شيوعاً للاختلاج الوعائى هما أمراض القلب الروماتيزمية ، وأمراض الشرايين التاجية . أنت تعرف بالفعل كيف تقى نفسك من أمراض الشرايين التاجية . أما الحمى الروماتيزمية فهى أحد أمراض جهاز المناعة الذاتية الناتجة عن التهاب الحلق المتقرح لدى الأشخاص الذين يملكون استعداداً وراثياً ؛ كما أنها تضر بصمامات القلب ، وهى حالة قابلة للوقاية بتناول البنسلين .

أما السبب الرئيسى الآخر لحدوث السكتة الدماغية الصمية فهو الأزمات القلبية التى تتلف الجدران الداخلية لتجويفات القلب . يمكن أن تتشكل الجلطات فوق الأسطح التالفة لهذه الجدران ، ثم تتكسر وتنتقل إلى الرأس . وقد تناول الفصل السابق كيفية الوقاية من هذه الأزمات القلبية .

لقد سبق وذكرت أن هذا الفصل سوف يكون فصلاً قصيراً وأنا أعنى ذلك . قبل أن أنهى الفصل أود أن أركز ثانية على أن أمراض القلب والأوعية الدموية خاصة أمراض القلب والشرايين التاجية والسكتة الدماغية هى الأسباب الأساسية التى تقف وراء الوفاة فى مجتمعنا . وبالرغم من أننا جميعاً يجب أن نموت إثر سبب معين ؛ فهذا لا يعنى أننا يجب أن نتعرض للوفاة المبكرة بسبب تجلط الشرايين ، أو إصابتها

بالجروح أو الخشونة . باستثناء الطاعنين فى السن ؛ فإن مشاكل القلب والأوعية الدموية هى إحدى المشاكل الناجمة عن أنماط الحياة ، بمعنى أنها ليست مصيراً محتوماً ، ويمكنك أن تقلل من خطر الإصابة بمثل هذه الأمراض بدرجة كبيرة بتعديل نمط حياتك فى الاتجاهات التى أشرنا إليها فى هذه الصفحات .

١١

كيف تقى نفسك من الإصابة بالسرطان ؟

مرض السرطان يكون عادة من بين الأمراض الشائعة فى بعض العائلات ؛ ولكن الصفة الموروثة فى ذلك هى الاستعداد للمرض وليس السرطان نفسه ، وهذا يعنى أن هذا الاستعداد لكى يكشف عن نفسه يجب أن تكون هناك عوامل خطورة أخرى . إن سرطان القولون على سبيل المثال هو أحد أنواع السرطانات القاتلة فى المجتمع الغربى ، وهو أحياناً يشيع فى بعض العائلات ؛ ولكنه يرتبط أيضاً بنوعية الغذاء وخاصة عند الإفراط فى استهلاك الدهون والبروتين الحيوانى والنشا المعالج . وتراجع استهلاك الخضراوات والألياف . تنشأ معظم أنواع السرطان فى القولون فى البوليب ـ وهو عبارة عن أورام حميدة تشبه عيش الغراب تنشأ خارج جدار الأمعاء . يرى بعض الأشخاص أن تشكل البوليب يرجع إلى أسباب وراثية . إن لم ترث الجين المسبب للبوليب فهذا يعنى أن فرصتك فى الإصابة بسرطان القولون يمكن أن تتراجع إلى الصفر . أما إن كنت لا تحمل هذا الجين ؛ فإن نسبة الخطورة سوف تعتمد على نوعية الغذاء الذى تتناوله . إن خلايا الأنسجة التى تغطى البوليب هى خلايا غير مستقرة ، وتملك نزعة التحول إلى خلايا خبيثة ؛ ولكن المناخ الكيميائى والبكتيرى للقولون يمكن أن يحفز أو يرجئ هذه النزعة . إن كيمياء قولون الأشخاص الذين يتبعون نظاماً

غذائياً غنياً بالدهون والبروتين ، وتقل فيه الألياف يختلف تماماً عن كيمياء قولون الأشخاص الذين يتناولون غذاء قليل الدهون ؛ قليل البروتين ؛ وغنيًا بالألياف .

يتبع سرطان الثدى هو الآخر نمطاً مشابهاً من حيث شيوعه فى بعض العائلات . إن كنت سيدة أصيبت أمها أو إحدى خالاتها بسرطان الثدى فهذا يعنى زيادة فرصة إصابتك بالمرض . إن ما ترثينه هنا ليس معروفًا ؛ ولكن مرة ثانية نؤكد على أن العوامل البيئية يمكن أن تتفاعل مع الاستعداد الوراثي .

سواء كنت ذكراً أم أنثى ؛ إن كان مرض السرطان من الأمراض الشائعة فى عائلة أحد والديك ، فهذا يعنى ارتفاع فرص تعرضك للإصابة بالمرض . أما إن كان المرض متفشيًا فى كلا الجانبين فهذا يعنى ارتفاع فرص إصابتك بالمرض بشكل مضاعف . هذا لا يعنى أنك سوف تصاب بالمرض لا محالة ، ولكنه يعنى أنك يجب أن تنتبه إلى المعلومات التى سوف نوردها فى هذا الفصل ، وتطبقها فى حياتك .

١. إن كنت امرأة ...

يجب أن تنتبهى إلى ارتفاع معدلات هرمونات الأنوثة ـ الإستروجين ـ فى دمك ؛ لأنها تعمل على ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الثدى والجهاز التناسلى ؛ لأن الإستروجين يشجع خلايا الأنسجة على الانقسام والتكاثر . يمكنك أن تقللى من معدل الإستروجين ، وتقللى من فرص إصابتك بإنجاب طفل قبل بلوغ الخامسة والثلاثين من العمر ؛ والحفاظ على وزنك الطبيعى ، وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام ، واتباع نمط غذائى قليل الدهون ونباتى فى معظمه ، وتجنب تناول الكحوليات . إن الغذاء الذى يحتوى على الكثير من اللحوم والطيور ومنتجات الألبان قد يكون خطيراً ؛ لأن هذه

الأطعمة كثيراً ما تحتوى على بقايا من هرمونات الإستروجين التى تحفز النمو لدى الحيوانات التى نتناول لحومها .

أشارت الأبحاث الحديثة إلى وجود عدد كبير من السموم الكيماوية ، بما فى ذلك المبيدات الحشرية الشائعة والملوثات الصناعية ، وأطلقوا عليها اسم " زينو إستروجين " أو الإستروجين الدخيل ، والتى تزيد من الضغط الإستروجينى لدى المرأة . وهذا يعنى الحرص على تقليل نسبة ما يدخل الجسم من تلك السموم إلى الحد الأدنى . يمكن أن توفرى لنفسك قدراً من الحماية بتناول الأطعمة التى تحتوى على فول الصويا ، والتى تحتوى بدورها على الفيتو إستروجين (أى الإستروجين النباتى) ، والذى يمكن أن يقى من استقرار الزينو إستروجين فى مستقبلات الهرمون فى أنسجة الثدى . ومن الجدير بالذكر فى هذا الصدد أن انخفاض نسب الإصابة بسرطان الثدى لدى الآسيويات قد يرجع إلى ارتفاع نسبة فول الصويا فى غذائهن .

من بين المصادر الأكثر شهرة للإستروجين نذكر أقراص منع الحمل ، والعلاج الهرمونى البديل فى سن اليأس . ولكن أقراص منع الحمل اليوم أصبحت أكثر أمناً من تلك الأقراص التى كانت تباع منذ عقد مضى . ولكننى مع ذلك لا أنصح بتعاطيها أبداً ، بل وأحث النساء على التوقف عن تناولها نظرا لآثارها السامة . فضلاً عن أثرها السام المباشر هناك إمكانية فى أن تعمل على زيادة فرص الإصابة بالسرطان . أنصح بتجنب تعاطى أقراص منع الحمل إن كنت تنتمين إلى أى مجموعة من المجموعات التالية :

لديك تاريخ عائلى مرضى فى سرطان الثدى
تاريخ مرضى فى التكيس الليفى (الحميد) فى الثدى
لم تنجبى طفلك الأول قبل الخامسة والثلاثين

تخطيت الخامسة والأربعين من العمر ومازلت تحيضين
معرضة لفرصة أكبر للإصابة بسرطان عنق الرحم نظراً لتكرار الزواج من أكثر من رجل .

لقد أصبح علاج الإستروجين التعويضي اليوم أكثر أمناً عما كان عليه في الماضي القريب . لقد أصبحت الجرعات أقل الآن ، كما أن العلاج أصبح يجمع بين الإستروجين والبروجسترون الذى هو أحد أنواع الهرمونات الأنثوية الأخرى التي تحفز أثر الإستروجين . وقد أصبحت النساء الآن تحت وطأة ضغوط الأطباء ، والشركات الدوائية التي تروج لهذا المزيج الهرموني في سن اليأس ، وتحث على مواصلة تناوله . ولكنني أقترح وسيلة أخرى للتحكم في أعراض سن اليأس ، وهو ما سوف أطرحه في مدخل التحدث عن سن اليأس في الجزء الرابع . ولكنني هنا سوف أكتفي بالتشديد على رأيي ، **وهو وجوب تجنب العلاج التعويضي للإستروجين كلية إن كنت عرضة للسرطان لأى سبب من الأسباب** بما في ذلك التاريخ المرضي العائلي لسرطان الثدى والجهاز التناسلي . إن قررت تعاطي علاج إستروجيني تعويضي ؛ احرصي على تناول جرعات إستروجين قليلة (تصل إلى ١,٢٥ ملجم يوميًا كحد أقصى) ، وتجنبي تعاطي الإستروجين نهائياً بدون بروجسترون لما لا يقل عن جزء من الدورة الشهرية .

٢. حافظ على صحتك العامة

أنت بالطبع تريد أن تحافظ على صحتك العامة ، وهو ما يبرر في المقام الأول قراءتك لهذا الكتاب ؛ ولكنَّ هناك سبباً خاصاً لحرصك على صحتك ، وهو أن تكون معرضاً بدرجة أكبر للإصابة بمرض السرطان . نحن نعلم عدة عوامل تحفز مرض السرطان مثل أنواع معينة من الإشعاع ، والمواد الكيميائية ، والفيروسات ، والمواد المهيجة لمختلف

أعضاء الجسم ، وبعض الجينات ، وهكذا ، ولكننا لا نعلم تحديداً كيف تُحدِث كل هذه العوامل تأثيرها . أما الطفرات فهى آخر هذه العوامل شيوعاً ، وهى تعنى حدوث تغير دائم موروث فى الحمض النووى مما يدفع عدداً هائلاً من الخلايا إلى تجاهل علاقتها بباقى الجسم ؛ مما يحول دون فنائها ، أو موتها فى الوقت المحدد فى نهاية دورة نشاطها ، وبالتالى الإفلات من التحكم المعتاد الذى يفرضه الجسم على دورة النمو . يرى الباحثون أن الطفرات يمكن أن تنشط جينات الأورام التى تبقى خامدة فى الحمض النووى . كما يمكن أن تتصدى للجينات الضابطة التى تحمى من الأورام ، أو تسبب المشاكل بطرق شتى .

ولكن النقطة المهمة هى أن الطفرات التى تصيب الحمض النووى ؛ حتى إن تسببت فى تكون خلايا خبيثة ، لا تعنى أنك سوف تصاب لا محالة بالسرطان . إن التحول الخبيث للخلايا يبدو وكأنه يحدث طوال الوقت إن وضعنا فى الاعتبار عدد الخلايا فى أجسامنا (٣٠٠ تريليون خلية) وعدد الخلايا التى تموت وتستبدل فى كل ثانية على مدى اليوم الواحد (١٠ ملايين خلية !) وعدد المواد المسببة للطفرات المنتشرة فى أجسامنا ، وفى البيئة من حولنا . إن الجسم يتعرف على كل هذه الخلايا المشوهة ويستبعدها معظم الوقت ؛ لأن هذا هو جزء من وظيفة المناعة . لكى تتواجد هذه الخلية ، وتتسبب فى تشكل ورم ظاهر ؛ فإن ذلك يعد بالقطع إشارة إلى وقوع خلل فى المناعة ، أى خلل فى النظام الدفاعى للجسم . إن أفضل طريقة للحفاظ على نظامك الدفاعى ، وجعله يعمل بأفضل صورة هى أن تحافظ دائماً على صحتك العامة .

٣. تجنب التعرض للإشعاع الضار

إن الإشعاع الإيونى الذى يملك القدرة على طرد الإلكترونات من مسارها يمكن أن يضر الحمض النووى مما يسبب الطفرات التى تؤدى إلى الإصابة بالسرطان . تنتمى أشعة إكس والإشعاع الذرى إلى هذا النوع من الإشعاع ، وهى بالغة الخطورة . وقد تأخر الأطباء والمسئولون الحكوميون فى إدراك وتبين مخاطر الإشعاع ، كما أنهم يسعون دائماً إلى إقناعنا بأنه ليس هناك ما يجب أن نقلق بشأنه . بينما الحقيقة هى العكس تماماً ، وأن هنالك الكثير مما يجب أن يثير مخاوفنا .

لقد اكتُشِفَ النشاط الإشعاعى منذ أقل من قرن مضى ، ولكن مخاطره لم تعرف فى بداية الأمر . بل إن الجهود بذلت فى محاولة لتوظيفه لتحسين الصحة . لقد سبق وشاهدت فى أحد المتاحف الطبية أداة طبية ابتكرت قرابة عام ١٩١٠ ، وكانت عبارة عن حزام يلف على الخصر ، وكان مزوداً بكيسين مليئين بمعدن الراديوم يثبتان على الكليتين . وكان الهدف من هذا التصميم هو توصيل الإشعاع الصحى إلى الكلى لتحسين وظائفها .

إن بدا لك ذلك غير قابل للتصديق ؛ فكر فيما سأحكيه لك عن طفولتى ، فعندما نشأت فى فيلادلفيا ما بين الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين كانت محلات الأحذية تستخدم الفلوروسكوب (الملصقات) للتأكد من صحة المقاس . كنت أنا وأصدقائى قد اعتدنا على قضاء أكبر وقت ممكن واضعين أقدامنا فى الفلوروسكوب ؛ حيث كنا نستمتع بمشاهدة عظامنا تحت ضوء الشاشة الخضراء البراقة . كنا قد اعتدنا البقاء إلى أن يتأكد البائع من صحة المقاس ، ومن بعده يتأكد آباؤنا من نفس الشىء . لم يكن هذا منذ زمن طويل . العديد من الأشخاص اليوم يتعاملون مع أشعة إكس ، والمواد المشعة بنفس الطريقة التى كانت محلات الأحذية تتعامل بها مع الفلوروسكوب .

تعمل الأشعة الإيونية على الإضرار بالخلايا المنقسمة بشكل خاص . إن الأنسجة صاحبة المعدل الأعلى فى انقسام الخلايا تشكل أنسجة الجلد التى تشكل السطح الخارجى للأعضاء الداخلية ، وكذلك بطانة الأعضاء المجوفة مثل القولون ، وقنوات الغدد . وبما أن الأسطح والبطانات هى التى تحمل العبء الأكبر من الضغوط ؛ فهى يجب أن تجدد نفسها بشكل دائم . عندما تتعرض الخلية للانقسام ؛ يتحلل الحمض النووى مما يسمح باستنساخ المعلومة الجينية للخلية . وفى ظل هذه الحالة التوسيعية يكون الحمض النووى أكثر عرضة للإصابة ، وليس فقط نتيجة الإشعاع ، وإنما أيضاً بسبب العناصر الكيميائية المسببة للطفرات ، والحوادث العشوائية الناجمة عن انقسام الخلية . لذا فإنه من غير المثير للدهشة أن نعلم أن معظم أنواع السرطان تنشأ من الخلايا الطلائية أثناء انقسامها . أما الأجزاء الأخرى ذات معدلات الانقسام بالغة الارتفاع فهى الأنسجة المكونة للدم والمناعة ، وخاصة النخاع العظمى . إن هذه الأنسجة أيضاً تكون معرضة بدرجة كبيرة للنمو السرطانى .

يمثل الإشعاع من هذا المنطلق خطراً مزدوجًا . فهو لا يؤدى فقط إلى الإصابة بالسرطان من خلال التحول الخبيث للخلايا ، وإنما أيضاً يقوض المناعة ، ويضعف خطوط دفاعها ضد التحول الخبيث ؛ ومع ذلك قد تستغرق هذه الآثار وقتاً طويلاً إلى أن تظهر ، ولعل هذا هو سبب التأخر فى إدراك أثر الإشعاع فى الإصابة بمرض السرطان ، والجهل بمخاطره . قد تكون مخاطر الإشعاع صعبة التفادى . فضلاً عن التهديد الواضح للأسلحة والنفايات النووية ، فإن الإشعاع يمكن أن ينجم عن مصادر أخرى مثل الإشعاع الناجم عن المنتجات المصنعة . بدءاً من أجهزة الإنذار ضد الحريق حتى الآلات والأدوات الإلكترونية . إن المستهلك فى العادة لا يدرك أنه يتعرض لإشعاع عند التعرض لمثل هذه المنتجات ؛ نظراً لأن المصنع لا يكتب تحذيراً على المنتج ، وأحياناً

بعض المصنعين يحجبون هذه المعلومة . كم منا يعرف أن الغطاء المصنع من البورسلين الذى يستخدمه أطباء الأسنان لعلاج الأسنان يحتوى على نسبة معادن مشعة فقط لزيادة وجه الشبه بينها وبين مينا الأسنان الطبيعية ؟ إن هذه المعادن يمكن أن تتسرب إلى الأنسجة الطلائية فى الفم مما يمكن أن يحدث بالتالى تحولاً خبيثاً . فى معظم الحالات ما لم يكن هناك تحرك حكومى لفرض قيود على هذا الأمر ؛ فإن وكالات حماية الصحة العامة لن تقدم على فعل أى شىء لمواجهة مثل هذه المشاكل ، وسوف تواصل حماية حقوق المنتج . بالإضافة إلى اتخاذ موقف سياسى ؛ يجب أن تحمى نفسك باتباع الإرشادات التالية :

- **ليس هناك ما يسمى بالجرعة الآمنة من الإشعاع** . ترتبط نسبة الضرر الجينى ، والضرر الذى يصيب المناعة بإجمالى الإشعاع الذى تتعرض له على مدى حياتك ، وأى كمية مهما كانت ضئيلة سوف تضيف إلى الإجمالى التراكمى ، وسوف تزيد من نسبة الخطورة . **لا تصدق أبدًا أى شخص يزعم بأن كمية الإشعاع التى تتعرض لها من أى مصدر هى كمية ضئيلة لا تسترعى الاهتمام .**
- **لا تسمح لأى طبيب أو طبيب أسنان أن يعرضك لأشعة إكس بدون سبب جيد . يجب أن تعرف أن الاختبارات التى تتم باستخدام أشعة إكس والفلوروسكوب تعتبر أدوات تشخيصية لا تقدر بثمن . كما أن** أستخدامها أصبح مفرطاً . يعمد خبراء الإشعاع إلى التهوين من مخاطر الإشعاع . وقد ثبت أن أعمار إخصائيى الأشعة أنفسهم تقل عن متوسط أعمار باقى الأطباء مع ارتفاع فى فرص إصابتهم بأنواع السرطان الناجمة عن الإشعاع . إن كان جهاز أشعة إكس مصاباً بعطل أو يسرب الأشعة ، فهذا يزيد من نسبة الخطورة التى يتعرض لها المريض ومن حوله .

لا توافق على التعرض لأشعة إكس ما لم يشرح لك الطبيب ضرورة استخدامها . لا توافق أبداً على تكرار استخدام أشعة إكس فقط لأسباب قانونية أو تأمينية . لا تسمح للطبيب بأن يستخدم أشعة إكس أثناء علاج أسنانك فقط لأنه يريد أن يستخدمها . تفيد أشعة إكس فى مجال طب الأسنان فى البحث عن أسباب بعض الأعراض المحددة ، ولكن مع غياب وجود مشاكل فى الماضى ، والأعراض الحاضرة ، ومع العناية الوقائية الجيدة للأسنان فليس هناك مدعاة لاستخدام الأشعة إلا على فترات متباعدة مثل كل عامين . يفرط أطباء المعالجة اليدوية بتقويم المفاصل والعمود الفقرى فى استخدام أشعة إكس ؛ حيث يقدمون على التقاط صور كبيرة للعمود الفقرى بلا داع ، وبشكل متكرر . كما أنه منذ فترة ليست بعيدة ؛ كان أطباء الأمراض الجلدية يحبون علاج حب الشباب بواسطة أشعة إكس . لا تخضع للعلاج الإشعاعى بدون سبب واضح جيد .

صور الثدى التى تستخدم فى الاكتشاف المبكر لمرض سرطان الثدى تعد بمثابة حالة خاصة فى هذا الصدد ؛ حيث تتعدى مزايا الأشعة فى هذه الحالة مخاطرها بالنسبة للنساء الأكثر عرضة للمرض ، وخاصة النساء اللاتى تخطين سن الخمسين فأكثر ، وذلك مع افتراض كون الجهاز يصدر إشعاعات بكميات قليلة (فى حدود راد واحد ، أو ١٠٠٠ مللى راد) . لا تتعرضى لأشعة الثدى ما لم يؤكد لك الطبيب ، أو الفنى المختص أنه يستخدم تقنية جديدة ذات جرعات منخفضة ، ويحدد لك كمية الإشعاع الذى يتلقاه مركز الثدى بالمللى راد .

- لا تعش بالقرب من مصدر إشعاع طبيعى أو صناعى . هناك بعض الأماكن على سطح الأرض تكون ذات تاريخ إشعاعى عال نظراً لوجود مصدر طبيعى مشع مثل وجود نفايات اليورانيوم بالقرب من

سطح الأرض . إن المياه الجوفية فى هذه الأماكن يمكن أن تحمل معادن مشعة مذابة ، ولعل هذا هو أحد الأسباب التى يجب أن تدفعنا إلى اقتناء مرشح مائى للمنزل بشرط ألا يكون من الكربون النشط ، وإنما من النوع الذى يطرد المعادن الثقيلة والأملاح المعدنية (انظر الفصل الثالث) . وكلما زاد ارتفاع المكان الذى تعيش فيه ؛ زاد تعرضك للإشعاع الكونى ؛ حيث تقل درجة امتصاص المناخ للإشعاع .

ولكن معظمنا يكون أكثر عرضة لمصادر الإشعاع الصناعية عن المصادر الطبيعية . لا تقم بالقرب من مصانع الطاقة النووية ، أو بالقرب من مواقع التخلص من النفايات النووية ، أو نفايات مناجم اليورانيوم . لا تقم أيضاً فى مكان يتم إلقاء المواد المشعة من وقت إلى آخر بالقرب منه .

وأخيراً احترس من المتحدثين باسم الصناعة والحكومة الذين يسعون للتهوين من مخاطر مصادر الإشعاع . ففى الخمسينيات من القرن العشرين ؛ استخدمت نفايات اليورانيوم فى تشييد أساس المنازل والمدارس فى " جراند جنكشن " فى كولورادو وغيرها من المدن فى منطقة جبال روكى بأمريكا الشمالية . وقد بقيت هذه الحقيقة مستترة حتى عشرين عامًا بعدها ، ومازالت الحكومة تدعى أنه ليس هناك ما يدعو للقلق .

- ابتعد عن الوظائف التى تعرضك للإشعاع . إن كنت تعمل فى أحد مناجم اليورانيوم ، أو فى أحد مصانع الطاقة النووية ، أو كنت خبيراً فى مجال الإشعاع ؛ أو كنت فنياً فى هذا المجال ، أو كنت تتعامل مع أى نوع مع المواد المشعة ، أو إن كان عملك يعرضك للإشعاع الأيونى ؛ فسوف ترتفع فرص إصابتك بمرض السرطان . كما أنك إن كنت معرضاً لهذا المرض بنسبة أعلى نظراً لأسباب

أخرى (كوجود تاريخ عائلي للمرض) فيجب أن تحصل على وظيفة أكثر أمناً .

إن لم تنجح في العثور على عمل آخر ، أو إلى أن تحصل على عمل آخر ؛ ابذل كل جهدك في اتباع الإرشادات المذكورة في هذا الفصل . كما يجب أن تبذل أقصى جهدك لكي تقلل من مخاطر الإشعاع في عملك إلى أقصى حد ؛ وذلك بتعديل نظام عملك ، والحرص على استخدام الملابس الواقية ، وتقنيات تطهير الإشعاع ، وعدم التعرض للتلوث الإشعاعي . لا تثق في كل من يزعم بأن الشارات التي تقدم إليك قادرة بالفعل على مراقبة نسبة ما تتعرض له من إشعاع ؛ لأن مثل هذه الشارات تكون في الغالب مفتقرة إلى الدقة .

- اجمع أكبر قدر من المعلومات عن مخاطر الإشعاع والمنتجات المصنعة ، واتخذ الاحتياطات المناسبة . تستخدم المواد المشعة في العديد من المنتجات المألوفة بما في ذلك العدادات المضيئة في الآلات والساعات ، والأدوات المستخدمة في تنظيف المسجلات ، وآلات التصوير ، وأجهزة إنذار الحريق ، وبعض النظارات ، وبعض الأسنان الصناعية ، وبعض الأدوات الخزفية . تحمل بعض الكتب التي سوف نوردها في نهاية الفصل بعض المعلومات في هذا الصدد . إن شعرت أن فرص إصابتك بالسرطان ضئيلة فقد لا تكون بحاجة للالتفات إلى مثل هذه المصادر المشعة ، ولكن إن كنت تنتمي إلى الفريق الأكثر عرضة للمرض ؛ فيجب أن تسعى لاستبعاد كل هذه المصادر من حياتك ، أو الحد من تعرضك لها بأقصى درجة .
- **إن كنت تعيش في منطقة يمثل فيها غاز الرادون مشكلة تأكد من أن نسبة ما يصل إلى بيتك من هذا الغاز ليست خطيرة .** الرادون هو أحد أنواع الغازات غير المرئية ؛ عديمة الرائحة ؛ وهو غاز مشع طبيعي يمكن أن يتسرب من التربة ، ويتخلل الأدوار السفلية من المنازل عبر

الشقوق والمواسير . إن هذا الغاز هو ثانى أسباب الإصابة بسرطان الرئة بعد التدخين ، ويمكن أن يقف وراء ما يقرب من ٢٠ ألف حالة وفاة سنوياً فى الولايات المتحدة وحدها . وقد تأخر المسئولون عن الصحة والمسئولون الحكوميون فى إدراك هذه الخطورة ؛ ربما يرجع ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج شاف لهذا الخطر .

لحين صدور الكتاب ؛ كانت أكثر المناطق عرضة لخطر الرادون فى الولايات المتحدة هى الجزء الشرقى من البلاد فى الولايات الوسطى التى تطل على المحيط الأطلنطى ، وبعض المناطق المحددة فى شمال شرق جبال " روكى " وفى الجنوب الغربى . يمكنك أن تتبين مدى الخطورة التى ربما تتعرض لها من خلال الاتصال بالمكاتب الصحية المحلية ، والمكتب الإقليمى لوكالة حماية البيئة . إن كنت تعيش فى أحد هذه المناطق المعرضة للخطورة ؛ يجب أن تختبر نسبة الإشعاع التى يتعرض لها بيتك . يمكن أن توجهك وكالة حماية البيئة نحو اختيار بعض الجهات القادرة على إجراء الاختبار ، أو الموزعين لبعض المعدات المنزلية ، يمكنك أيضاً أن تقتنى أدوات غير غالية الثمن لاختبار المنزل ولكنها قد تفتقر إلى الدقة . (اقرأ جريدة كونسيومر ريبورتز فى عدد ، يوليو ١٩٨٧ ، والتى تحتوى على موضوع خاص بأدوات اختبار الرادون ، أو يمكنك أن تحصل على هذه المعلومة من خلال وكالة حماية البيئة) .

إن اكتشفت أن الرادون يتراكم فى منزلك ، يمكنك أن تقيم نظماً للتهوية للتخلص منه على الأقل جزئياً . يمكنك أن تحصل على المعلومات الخاصة بالنظم البسيطة ، والنظم الأكثر تعقيداً للتعامل مع هذه المشكلة من خلال وكالة حماية البيئة . إن بدت لك النظم بالغة التعقيد ، أو باهظة الثمن ، أو إن عجزت عن الحد من نسبة

الرادون فى منزلك بشكل كاف ؛ فيجب أن تفكر فى الانتقال إلى منزل آخر .

٤. احم بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية (اكتساب السمرة)

لا تنتمى الأشعة فوق البنفسجية إلى الإشعاع الإيونى ؛ ولكنها سوف تدمر الحمض النووى فى خلايا الجلد . ما لم تكن أسمر البشرة ، أو تميل إلى السمرة ؛ فإن الإشعاع الصادر من الشمس والمصابيح الشمسية يمكن أن يصيبك بسرطان الجلد . (كما يمكن أيضاً أن تعجل بإصابة الجلد بالشيخوخة) . إن اسمرار البشرة ، أى اصطباغها نتيجة التعرض للشمس ، هو الإجراء الوقائى الذى تتخذه البشرة للتقليل من هذا الاحتمال (الإصابة بالمرض) أى إن اللون المكتسب ليس إشارة صحية . أثناء اكتساب السمرة ؛ تزداد بعض الخلايا نشاطاً . وتفرز صبغة داكنة (ميلانين) تمتص الأشعة فوق البنفسجية . ينظر البعض إلى اللون المكتسب جراء التعرض للشمس باعتباره علامة صحية ؛ لأنه يرتبط بممارسة النشاط تحت أشعة الشمس . إن التدريبات الرياضية ، والهواء المنعش ، والاسترخاء ، والاستمتاع هو ما يدعم الصحة ، وليس الأشعة فوق البنفسجية .

بالطبع سوف تشعر بالسعادة إن خرجت فى ظل أشعة الشمس فى يوم جميل . وأنا لا أوافق بعض الأطباء الذين يرون أن التعرض للشمس بأى قدر سوف يصيب بالضرر ، ولكننى أحثك أن تأخذ حذرك فى بعض أوقات اليوم ، وبعض أوقات العام ، وفى بعض الأماكن على سطح الأرض حيث تكون أشعة الشمس بالغة الخطورة . عندما ترتفع الشمس فى السماء (أى عند منتصف النهار ، أو بالقرب من الانقلاب الشمسى ، أو بالقرب من خط الاستواء) وكلما زاد الارتفاع ؛ تسير أشعة الشمس فى ممرات أقل طولاً عبر الغلاف الجوى ، وبالتالى تقل

نسبة ترشيح الأشعة الضارة . كما أنه يمكن القول بأن الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى الأرض قد أصبحت أكثر كثافة بسبب تآكل طبقة الأوزون الواقية بسبب الملوثات . إن كنت أشقر اللون يجب أن تحرص على حماية نفسك من كل هذه العوامل . إن الشخص الأشقر صاحب الشعر الأحمر يكون صاحب أقل قدر من الحماية ، وبالتالى يكون الأكثر عرضة للخطورة .

إن أفضل حماية هى ارتداء الملابس المناسبة والقبعات الكبيرة . كما أن الكريمات مرتفعة الوقاية أصبحت متوافرة فى كل مكان . إن لم يكن بوسعك أن تغطى جسمك ، استخدم كريم حماية البشرة فى الأجزاء المعرضة للشمس ، وخاصة الرأس والوجه . استخدم الكريم الواقى المزود بأعلى عامل حماية ضد الشمس ، واقرأ محتوى العبوة جيداً لكى تتأكد من أنها تحميك من كل من الأشعة فوق البنفسجية بنوعيها .

لا تنس أذنيك ، والأماكن الخالية من الشعر فى رأسك وبشرة الخدين والأنف ؛ حيث إن مرض السرطان يصيب هذه المناطق بدرجة كبيرة .

إن كنت من النوع الذى يكتسب السمرة بسهولة ، وإن كان لابد أن تقضى وقتاً فى الشمس ؛ يمكنك أن تكتسب السمرة بالتدريج مع استخدام الكريم الواقى فى نفس الوقت . احترس بشكل خاص فى الشواطئ فى الماء ، أو فوق الماء ، أو بالقرب من الأسطح العاكسة ، وكذلك فى المرتفعات ؛ حيث يمكن أن تخدعك درجات الحرارة المنخفضة ، وتقلل من شعورك بوطأة قوة أشعة الشمس وأثرها عليك .

- تجنب صالونات اكتساب السمرة . إن شعبية هذه الصالونات تعد إشارة دامغة على شيوع الجهل بهذا الشأن . إن الأشعة فوق البنفسجية المستخدمة فيها ليست آمنة مهما روج لها . إن معظم

سرطانات الجلد ترتبط بالإشعاع فوق البنفسجي . لا تعرض نفسك بلا داع لهذه الأجهزة ، أو أى شيء من هذا القبيل .

٥. تجنب التعرض للمواد الكيميائية الضارة

سمعنا كثيراً عن المواد الكيميائية المسببة لمرض السرطان فى السنوات الأخيرة حتى كف الكثير من الناس عن الإصغاء إلى مثل هذه الأمور . لقد سئموا التحذيرات من السكرين ، والسافرا ، والصبغة الحمراء رقم ٢ ، والتبغ ، والديوكسين ، وثانى الثينيل متعدد الكلور ، وغيرها من المواد التى تحتوى عليها قائمة المواد المتهمة . البعض يعترض على كل هذا بقوله " كل شيء يصيب فئران التجارب بالسرطان " . أو " ما الذى يدفعك إلى القلق بشأن ما تفعله ، أو ما لا يجب أن تتعرض له ؟ طالما كل شيء يسبب السرطان ؟ " .

إن كل هذه الأشياء فى واقع الأمر لا تسبب السرطان . وإنما هناك نسبة ضئيلة فقط من هذه المواد هى التى تسبب السرطان ؛ كما أن العديد منها ينتمى إلى فئات كيميائية محددة . وبصفة عامة يمكن القول بأن أى عنصر كيميائى قادر على إحداث الطفرات يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بالسرطان . وبما أن الحمض النووى يبقى واحداً فى كل أشكال الحياة ؛ فإن العلماء يلجأون دائماً إلى اختبار المواد الكيميائية المسببة للطفرات من خلال تأثيرها على البكتيريا . إن الدورات التناسلية للبكتيريا تكون أسرع كثيراً من دورة تناسل الحيوانات مما يسمح بتبين الطفرات بدون الانتظار لسنوات . ولكن للأسف ؛ هناك عدد من المواد الكيميائية الصناعية شديدة الانتشار الآن التى أظهرت نتائج إيجابية فى الاختبار .

إن المواد الكيميائية المسرطنة تكون على الأرجح أكثر تسببًا لمرض السرطان من الإشعاع نفسه ، ولكنها تكون مواد سهلة الاكتشاف ،

والتفادى فى الاستخدام . وكما هو الحال بالنسبة للإشعاع ؛ لا يوجد هناك مستوى آمن للتعرض لمثل هذه المواد . إن أى تعرض لهذه المواد يمكن أن يتسبب فى حدوث تحول خبيث ، أو يمكن أن يحفز هذا التحول إن كان قد حدث بالفعل . كما أن كل تعرض لها سوف يضيف إلى العبء الملقى على عاتق كل أنظمة دفاع الجسم ضد المرض الخبيث . إن تحطم خطوط الدفاع هذه هو الحدث الأكثر أهمية فى تطور مرض السرطان .

نحن لا نعرف بعد كل التفاصيل الخاصة بالمواد المسببة للسرطان . هناك بعض المركبات التى تتفاعل مع الحمض النووى بشكل مباشر مما يُحدث الطفرات ، ويدفع الخلايا ذات النزعة الخبيثة إلى التحول إلى الشكل الخبيث بالفعل . يحتوى قطران الفحم ، ودخان التبغ على معظم هذه المركبات . هناك مواد أخرى يطلق عليها مواد مسرطنة ، أو حافزة للسرطان التى لا تُحدث هذا التحول الخبيث بنفسها ، وإنما تحفز نشاط المواد التى تؤدى إلى ذلك ؛ يعتبر الأسبستوس من ضمن هذه المواد .

من بين الصعوبات التى يمكن أن تواجهنا فى تحديد مدى ضرر هذه المواد الفاصل الكبير ما بين التعرض للمادة ، وأول ظهور للمرض . يمكن أن يفصل من خمسة إلى ثلاثين عاماً ما بين الحدثين مما يعوق الصلة بينهما . يبدو أن المواد المسرطنة الكيميائية تُحدث تأثيرها على خطوتين : الخطوة الأولى هى الخطوة التى يطلق عيها اسم استهلال المرض ، وهى التى يحدث خلالها تحول سريع فى الحمض النووى . أما الخطوة الثانية فهى الخطوة التى يطلق عليها اسم الحفز ، وهى التى يتم خلالها التغير الجينى (الطفرة) ، والذى يكشف عن نفسه فى صورة تحول خبيث . إن الحفز يتطلب التعرض المتكرر على مدى فترة زمنية للمادة المسرطنة التى تحدث الاستهلال ، أو أى مادة مسرطنة تزيد من نشاط هذه المرحلة . بدون حفز ؛ فإن التعرض مرة

واحدة للمواد الكيميائية المسرطنة لن يسبب مرض السرطان حتى إن تعرض الحمض النووى للتغير .

إليك بعض الإرشادات عن مخاطر المواد الكيميائية :

- احترس من كل المواد الكيميائية فى حياتك . حتى إن لم تكن هذه المواد تسبب السرطان بشكل مباشر ؛ فإنها قد تتسبب فيه بشكل غير مباشر بالتحميل الإضافى على الضغوط التراكمية التى تكبل المناعة . يتحمل الكبد العبء الأكبر من عملية التمثيل الغذائى ، والحيلولة دون اقتحام المواد السامة غير المرغوبة للجسم . وبالرغم من أن الكبد لا يمثل جزءاً من جهاز المناعة ، فإنه يتحد معه بشكل وثيق ، ويعمل على حمايته . عندما يتعرض الإنسان للفشل الكبدى ؛ كما فى حالة إدمان الكحول ؛ تصبح أعضاء الجسم أكثر عرضة للتلف فضلاً عن تدهور أدائها الوظيفى .

وقد أصبحت أكبادنا فى القرن العشرين مكبلة بالأعباء ؛ إذ لم يفرض عليها فقط التعامل مع السموم الطبيعية ، وإنما أصبحت مطالبة بالتصدى لمجموعة مركبة ومعقدة من السموم الصناعية التى صنعها الإنسان مثل العقاقير الترويحية والطبية ، وإضافات الطعام ، والملوثات ، وتلوث الماء والهواء ، والعناصر الكيميائية الخطيرة التى يتعرض لها الإنسان سواء فى عمله ، أو فى منزله . قد يسهم إجمالى كل هذه الضغوط الكيميائية على مدى السنوات فى تقويض قوة المناعة ضد مرض السرطان .

سوف يكون هناك مناقشة للمواد الكيميائية الضارة بمزيد من التفصيل فى الكتب المذكورة فى قسم القراءات المقترحة فى نهاية هذا الفصل . قلل أو تجنب التعرض لكل المواد الكيميائية فى حياتك كلما أمكن . اتخذ كل الاحتياطات التى يجب أن تتخذها . عند تعاملك مع هذه المواد الكيميائية ارتد الملابس المناسبة ،

واحرص على حماية وجهك . وتنفس الهواء النقى ، واستحم بعد التعامل مع هذه المواد ، وأكثر من شرب الماء النقى ، وحاول أن تزيد من معدل العرق لكى تساعد جسمك على التخلص من كل البقايا ، وحافظ على الالتزام بالعادات الجيدة المتمثلة فى الحصول على قسط من الراحة ، وتناول الغذاء الجيد .

- **قلل إلى الحد الأقصى تعرضك للمبيدات الحشرية ، ومبيد الأعشاب الضارة وغيرها من السموم .** تعتبر هذه المواد من ضمن المواد الكيميائية الأكثر خطورة . يعتبر البيرثرم من بين المبيدات الحشرية الأكثر أمناً ، وهى المادة المستخلصة من زهرة من عائلة الأقحوانيات . هناك مبيدات حشرية أخرى تنتمى إلى المبيدات النباتية (النيم والروتينون والرباينا) ذات التأثير السمى الأقل على الثدييات . تجنب استخدام أية مبيدات حشرية تجارية تحتوى على الزرنيخ ، أو تحتوى على الهيبتا كلور ، أو الكلوردين ، أو الألاكلور . تجنب استخدام مبيدات الأعشاب الضارة نهائياً (مثل مبيد ٢ ، و ٥ ، و ٥ ـ T) والتى تحتوى على الأرجح على الديوكسين الملوث . أريدك بشكل عام أن تمتنع عن استخدام أية مبيدات حشرية ، أو مبيدات أعشاب كيميائية ، وألا تحتفظ بها فى منزلك . لا تسمح لأى شخص آخر باستخدامها فى منزلك .

إن وجدت نفسك مضطراً لاستخدام هذه المنتجات ؛ لا تستخدمها فى شكل أيروسول ؛ حيث إنه الشكل الأكثر احتواء على المواد المسرطنة . استخدم المنتجات التى ترش بواسطة مضخة . احرص على عدم استنشاق الأدخنة ، وتجنب التعرض للسائل . ارتد واقياً للوجه وملابس واقية ، واغسل جلدك جيداً فور الانتهاء من الاستخدام .

- اعرف كل المعلومات اللازمة عن مخاطر المنتجات المنزلية ، واتخذ كل الاحتياطات الضرورية . توجد المواد الكيميائية المسرطنة في كل من أنواع الطلاء والمذيبات ، وكذلك في المنتجات المنزلية الأخرى بما في ذلك المواد المستخدمة في الرسم والنحت . احرص على اختبار محتوى عبوات التنظيف جيدًا لكي تتأكد من خلوها من البنزين ، وتيترا كلوريد الكربون ، أو البيركلوروإثلين ، وإذا كانت تحتوى على هذه المواد تخلص منها . أيضاً احرص على فحص عبوات الطلاء ، ومواد نزع الطلاء والشحوم لكي تتأكد من خلوها من ميثلين الكلوريد . إن كانت تحتوى على هذه المادة ، تخلص منها .
- هناك بعض الكتب التي تتناول مخاطر المنتجات المنزلية بالتفصيل ، وهي مذكورة في قسم القراءات المقترحة في نهاية هذا الفصل . حاول بقدر الإمكان أن تبقى المواد الكيمياوية بعيداً عن المنزل .
- احترس من المنتجات التي تحتوى على أصباغ وألوان . تعتبر الأصباغ هي الأخرى من بين المواد الكيميائية المشتبه في تسببها للسرطان . لقد سبق بالفعل ، وأشرت إلى مخاطر إضافات . القليل من الناس فقط هم الذين يعلمون أن الأدوية الخضراء ، والصفراء ، والزرقاء ، والوردية لا تكتسب هذا اللون من تلقاء نفسها . إن الأقراص الملونة ، والكبسولات ، والسوائل تكون مصبوغة بنفس المادة المشتبه فيها ، وأنت إن أفرطت في تناولها فهذا يعني أنك تزيد من خطر تعرضك لمرض السرطان . تستخدم الأصباغ أيضاً في تصنيع أدوات التجميل مثل أنواع الشامبو ، والمكياج ، وأنواع الغسول . تكون هذه المنتجات أقل خطورة عندما توضع على الجلد ، ومع ذلك فإن الجلد يمكن أن يمتصها . إنني أنصح بالحد من استخدام هذه المواد الصناعية الملونة التي تدخل الجسم ، أو يدهن بها إلى الحد الأقصى .

- **لا تعش بالقرب من المناطق التى تزيد فيها نسبة التلوث الصناعى .** إن الغبار المحمل بالمواد الكيميائية الذى ينبعث فى الهواء بفعل الملوثات الصناعية كثيرًا ما يحتوى على مواد مسرطنة ، كما أن نسب الإصابة بمرض سرطان الرئة وغيره من أنواع السرطان يزداد فى المناطق الأكثر تلوثاً . إن كنت مدخناً فهذا يعنى أن فرص إصابتك بمرض سرطان الرئة تزيد عما إن كنت تعيش فى منطقة تنبعث منها الأدخنة الكثيفة .

إن كنت معرضاً بدرجة أكبر للإصابة بالسرطان نتيجة لأسباب أخرى ؛ لا تعش بالقرب من معامل تكرير البترول ، أو أماكن التعدين ، أو مصانع المواد الكيميائية ، أو مصانع الورق ، أو مصانع توليد الطاقة بالفحم ، أو أماكن التخلص من النفايات السامة ، أو أى مصدر من مصادر التلوث الصناعى .

يحتوى ماء الشرب فى المناطق الملوثة صناعياً على الأرجح على مواد كيماوية مسببة للسرطان . إن لم يكن بإمكانك مغادرة مكان ملوث الماء والهواء ؛ احم نفسك باستخدام مرشح هواء جيد فى منزلك ، وبتنقية ماء الشرب ، وتطبيق كل الإرشادات المذكورة فى هذا الفصل .

- **لا تعمل فى مناخ خطير كيميائياً .** إن كنت تعمل فى مصنع جلود أو مطاط ، أو أصباغ ، أو بلاستيك ، أو جهة تصنيع سموم ، أو طلاء ، أو معادن ، أو ورق ، أو أى منتج يعتمد على استخدام مواد كيميائية صناعياً ؛ فهذا يعنى ارتفاع فرص إصابتك بمرض السرطان ، إن العاملين فى التعدين يكونون عرضة بدرجة كبيرة إلى استنشاق الغبار المحمل بالمواد المسرطنة ، وهو ما ينطبق على من يعمل فى مجال الأخشاب . أما العاملون فى المغسلات فيكونون معرضين لاستنشاق الأدخنة والمذيبات الخطيرة . يتعرض العاملون

فـي مجـال الزراعـة إلى مبيـدات الحشـرات ، ومبيـدات الأعشـاب الضارة ، وهكذا .

يجب أن تـدرك جيـداً مخـاطر المنتجـات التـى تستخدمها فـى مجـال عملـك وتدرسـها . (انظـر القـراءات المقترحـة فـى نهايـة الفصل ، أو إن كنت تعيش فى الولايات المتحدة اتصل بإدارة الأمان الوظيفى والصحة فى واشنطن العاصمة) . إن كان احتمـال إصابتك بالسرطان مرتفعاً نتيجة لأسباب أخرى ؛ غير وظيفتك . إن لم يكـن بوسعك الإقدام على ذلك ؛ اتخذ كل الاحتياطـات الضـرورية للحـد من تعرضك للمواد الكيميائية التـى تتعامـل معهـا إلى أقصـى حـد ، واتبع كل الإرشادات المنصوص عليها فى هذا الفصل .

٦. لا تدخن !

يعتبر دخان التبغ أهم مسبب لمرض السرطان فى البيئة اليـوم ؛ فهـو دخـان مفعـم بـالمواد المسـببة للسـرطان ، أو المسـاعدة علـى الإصـابة بالسـرطان ، وكـذلك الجزيئـات المشـعة . يعتـبر دخـان التبـغ السـبب الأساسى للإصابة بسرطان الرئة ، وخاصـة الأورام الخبيثـة ؛ حيـث إن أعراضه لا تظهر فى المراحل المبكـرة مـن المـرض . ومـع وقـت اكتشـاف المرض ؛ يكون قد تفشى ؛ مما يسقط ضحاياه فريسة المـوت فـى غضـون سنوات قليلة سواء فى حالة تلقى ، أو عدم تلقـى عـلاج . وقـد ارتفعـت نسبة الإصابة بمرض سرطان الرئة بدرجة كـبيرة فـى هـذا القـرن بسـبب ارتفاع نسبة التدخين . لقد أصبح التدخين اليوم أحد الأسـباب الرئيسـية القاتلة لكل من الرجال والنساء على حـد سـواء . يرجـع خُمـس حـالات الوفيات فى الولايات المتحـدة الناجمـة عـن مـرض السـرطان إلى سـرطان الرئة المرتبطة بشكل مباشر بالتدخين .

يعتبر سرطان الرئة بكل تأكيد إحدى العواقب الطبية المباشرة لعادة التدخين . كما أن التدخين يسبب سرطان المثانة وأمراض الشرايين . إن لم تكن مدخناً ؛ احترس من العيش ، أو العمل مع المدخنين ؛ لأن هذا يعرضك لخطر محدق ، أى ما يوازى تدخين أربع إلى عشرين سيجارة يوميًا كما تشير التقديرات . يجب أن تعرف أيضاً أن استنشاق دخان أى عشب بما فى ذلك المريجوانا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة . يعتبر التبغ أخطر سبب على وجه الإطلاق ؛ لأن التدخين عادة مسببة للإدمان بدرجة كبيرة ، كما أنه يصدر الكثير من المواد المسرطنة فضلاً عن أنه إحدى العادات شائعة الاستخدام ذات الصبغة القانونية التى تحظى بترويج تجارى واسع النطاق .

٧. لا تتعاط الكحول

يكون الشخص الذى يتعاطى الكحول معرضاً بدرجة كبيرة إلى الإصابة بأنواع سرطان الفم والحلق والمرىء والمعدة ؛ وربما يرجع ذلك إلى كون الكحول يعمل على تهييج هذه الأنسجة بشكل مباشر . إن الشخص الذى يتناول الكحول يكون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكبد . ويزداد خطر تعاطى الكحول تفاقمًا إن كنت تدخن التبغ . تجنب تناول الخمور . (يحتوى الفصل السابع على توصيات خاصة فى هذا الصدد) .

٨. لا تتناول الأطعمة المسرطنة

سوف تكون معرضاً بدرجة أكبر للإصابة بالسرطان ، وخاصة سرطان المعدة والأمعاء إن أفرطت فى تناول الأطعمة المملحة ، أو المخللة ، أو المدخنة ، وخاصة ذات الأصل الحيوانى . هذا لا يعنى أنك يجب أن تبتعد عن تناول المخلل ، أو الاستمتاع من وقت إلى آخر بتناول السمك

المدخن . فقط احترس من المواد الغذائية المسرطنة ، ولا تفرط في تناولها .

ينطبق نفس الشيء على المواد المسرطنة الطبيعية في بعض الخضراوات . إنني أوصي بعدم الإكثار من تناول الفِطر الأبيض ، والكرفس ، والفول السوداني ومنتجاته . يجب أيضاً أن تتجنب تناول الطعام الذى أصيب بالعفن مثل المسكرات ، والحبوب ، والبذور ، فإن العفونة التى تخرج من هذه الأطعمة تحتوى في الغالب على مواد مسرطنة نتيجة للتمثيل الغذائي الذى تعرضت له .

اللحوم التى تبدو حمراء نظراً لمعالجتها باستخدام المواد الحافظة التى تحتوى على النيتريت (مثل لحم الأبقار أو اللحم المدخن وغيرها) قد تشكل مواد مسرطنة في المعدة . يمكن أن يعمل فيتامين (ج ـ C) على التصدى لتكون هذه المواد ، وقد يحمى الجسم بشكل عام ضد المواد الغذائية المسببة للسرطان . تذكر أن اللحوم وغيرها من أنواع البروتين يمكن أن تتحول إلى مواد مسرطنة عند اكتسابها اللون الأسود بفعل الدخان ، أو طهيها على المشواة التى تعمل بالفحم . لا تأكل اللحم المحروق ، أو تخلص من الطبقة الخارجية المحروقة من اللحوم . تجنب نهائيًا استنشاق الدخان المنبعث من شي اللحوم ، أو الدهون المحترقة . برجاء مراجعة الجزء الخاص بالدهون في الفصل الأول ؛ فهو يحتوى على الكثير من المعلومات بشأن مخاطر الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة ، والزنخ ، والطعام المقلى ، وهى المعلومات التى يجب أن تعرفها من أجل الحفاظ على صحتك . راجع أيضاً الجزء الخاص ببقايا المبيدات الحشرية فوق أو داخل الطعام في الفصل الثاني .

٩. تناول غذاء صحياً

تقدم الإرشادات الغذائية فى الفصل الأول والثانى حماية مرتفعة ضد السرطان . إن الحد من الدهون بكل أنواعها ، والحد من تناول الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة ، والحد بدرجة كبيرة من تناول البروتين الحيوانى ، والإكثار من تناول الأطعمة التى تحتوى على فول الصويا ، والألياف ، والفاكهة ، والخضراوات يعنى أنك تتناول طعاماً مضاداً للتسرطن .

١٠. تناول المكملات المضادة للتأكسد

أثناء طرح مخاطر الدهون العديدة غير المشبعة فى الفصل الأول ؛ كتبت بشأن نزعتها للتأكسد ، وتكوين مركبات كيميائية خطيرة . تسمى هذه المركبات بـ " الجذور الحرة " ، وهى مركبات مرتفعة التفاعل ، كما أنها تحمل خطر إمكانية إتلاف الحمض النووى مما يؤدى إلى حدوث طفرات يمكن أن تقود إلى تحولات خبيثة للخلايا . إن الجذور الحرة يمكن ببساطة أن تضر الجهاز المناعى الذى تكثر خلاياه من الانقسام ، وقد تكون مسئولة عن بعض أنواع التغيرات المرتبطة بالتقدم فى العمر . يمكن أن تتولد هذه الجذور من خلال عدة طرق ؛ ليس فقط عن طريق تحلل الدهون ، ولكن هذه العملية تنطوى دائماً على تفاعلات تأكسد .

إن النظرية التى ترى بأن الجذور الحرة متورطة فى إحداث مرض السرطان ـ وأنا أركز هنا على أنها نظرية وليست حقيقة ـ قد قادت الخبراء والباحثين إلى البحث عن سبل لتحييدها . إن الجسم يملك بالفعل آليات كيميائية حيوية تكتسح الجذور الحرة ؛ حيث إنها تكتشفها فور تكونها ، وتدمرها قبل أن تسبب أى ضرر . يمكننا أن نساعد الجسم فى مهمته بإمداده بالعناصر الطبيعية التى تعمل كمضادات

للتأكسد . تعمل هذه المواد على التصدى للتفاعلات الكيميائية التى تولد الجذور الحرة فى المقام الأول ، ويمكن أن تساعد فى تدمير الجذور التى تشكلت بالفعل . من بين مضادات التأكسد الأكثر فاعلية وأمناً نذكر الفيتامينات التقليدية ، والأملاح المعدنية اللازمة للغذاء البشرى . سوف أناقش الفيتامينات والمكملات بالتفصيل فى الفصل الرابع عشر ؛ ولكننى سوف أقترح هنا وصفة خاصة مضادة للتأكسد . والتى أتناولها أنا شخصياً ، وأنصحك بتناولها كجزء من محاولتك الوقاية من السرطان .

البيتا كاروتين : وهو العنصر القابل للذوبان فى الماء المكون لفيتامين (أ ـ A) ؛ وهو أحد أفراد عائلة كبيرة من الكاروتين ذى الصبغة الصفراء والبرتقالية التى يمكن أن تساعد فى الوقاية من العديد من أنواع السرطان . إن أفضل المصادر الغذائية للكاروتين هى الفاكهة الصفراء والبرتقالية ، والخضراوات (المانجو ، والذرة ، والبطاطا الحلوة ، والجزر ، والقرع) والطماطم ، والخضراوات الورقية الداكنة (مثل الكرنب عديم الرءوس ، والملفوف ، والبوك شوى) . إن لم يكن غذاؤك غنياً بهذه الأطعمة فيجب أن تحرص على تناول مكملات البيتا ـ كاروتين بمعدل ٢٥ ألف وحدة دولية يومياً ، والتى تعادل ١٥ ملجم ، أو الجرعة التى سوف تحصل عليها بتناول كمية كبيرة من الجزر كبير الحجم . قد تتوافر قريباً المكملات التى تحتوى على مزيج من أنواع الكاروتين المأخوذ من مصادره الطبيعية ، وأنا أنصح بتناول هذا النوع ، وأحبذه عن البيا كاروتين وحده . إلى أن تتوافر هذه النوعية المختلطة فى الأسواق فإن أفضل نوع يمكن تناوله هو البيتا كاروتين الطبيعى المأخوذ من الطحالب البحرية . بتناول هذه المادة بما يزيد عن ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً ؛ يمكن أن يعمل هذا الفيتامين المضاد للتأكسد على صبغ الجلد ، أو البشرة باللون البرتقالى ، والذى سوف يبدو واضحاً فى بداية الأمر فى راحة اليدين . البعض يحب هذا التغير اللونى باعتبار أنه يشبه صبغة الاسمرار عن التعرض للشمس . ولكننى أرى هذه الصبغة

برتقالية اللون . ولكن اللون نفسه لا يشكل أى ضرر . كما أنه سوف يختفي مع تقليل الجرعة . يمكنك تناول البيتا ـ كاروتين فى أى وقت من أوقات اليوم .

فيتامين (هـ ـ E) إنه العنصر الثاني من المواد المضادة للتأكسد . أوصى بتناول ٤٠٠ وحدة دولية يومياً إن كنت تحت الأربعين و٤٠٠ وحدة دولية مرتين يومياً إن كنت قد تخطيت الأربعين . معظم أنواع فيتامين (هـ ـ E) المتوافرة فى الأسواق تنتمى إلى فئة دى إل ألفا توكوفيرول التركيبى ، وهو النوع الذى لا أنصح بتناوله . ابحث بدلاً من ذلك عن دى ألفا توكوفيرول الطبيعى الممزوج بأنواع التوكوفيرول الأخرى (أو مزيج التوكوفيرول الطبيعى) والذى يحتوى على ٤٠٠ وحدة دولية من جزئ دى ـ ألفا بالإضافة إلى دى بيتا و دى جاما ودى دلتا . لضمان عملية الامتصاص ، يجب أن تتناول فيتامين (هـ ـ E) مع أكبر وجبة تتناولها ، لأنه يتطلب وجود قدر من الدهون لامتصاصه . يجب أن تتناول السيلينيوم أيضًا مع فيتامين (هـ ـ E) .

فيتامين (ج ـ C) ثالث مضاد للتأكسد ، وهو مادة قوية ، ويستخدم عادة كمادة حافظة للطعام نظرًا لهذه السمة . تعتبر الجرعات التى أوصى بها هنا كبيرة مقارنة بالجرعات الغذائية التقليدية ، ولكن ليس بقدر الكمية الكبيرة التى يتناولها أتباع " لينوس بولينج " الكيميائى الحائز على جائزة نوبل ، والذى كان يشجع على تعاطى كميات ضخمة من فيتامين (ج ـ C) .

يجب أن يتم تناول فيتامين (ج ـ C) على جرعات مقسمة على مدى اليوم للحفاظ على معدله فى الدم . أقل جرعة أوصى بها تصل إلى ١٠٠٠ ملجم (أى واحد جرام) مرتين يومياً . يعتبر تناول ١٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً أفضل ، وإن كنت تتناول طعاماً صحياً مثل الإكثار من تناول الأطعمة التى تحتوى على النيتريت ، أو كنت معرضاً بدرجة

أكبر للإصابة بالسرطان بسبب أسباب أخرى ، فيجدر بك أن تتناول ٢٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يوميًا .

فيتامين (ج - C) ليس ساماً حتى الجرعات العالية منه ليست سامة ؛ ولكن الإفراط فى تناوله سوف يجعلك تصاب بانتفاخ ، وبعدها سوف تصاب بالإسهال . إن ظهور هذه العلامات يعنى وصولك إلى الحد الأقصى لتحمل الأمعاء لهذا الفيتامين . يجب أن تبقى دائماً أقل من هذا الحد . إن كانت الجرعات التى أوصيك بتناولها هنا تسبب لك مثل هذه المشاكل ؛ تناول كميات أقل على جرعات كثيرة ، واحرص على ألا تكون معدتك خاوية عند تناول الفيتامين .

إن حمض الأسكوربيك هو الشكل الأصلى لفيتامين (ج - C) ، وهذا يعنى أن مذاقه الحمضى اللاذع يمكن أن يسبب لك اضطراباً فى المعدة كما يمكن أن يضر بمينا الأسنان . إننى أفضل تناول الأشكال غير الحمضية منه . لا تستخدم أسكوربات الصوديوم ؛ فأنت لا تريد أن تحصل على المزيد من الصوديوم عن طريق الغذاء . إن أسكوربيت الكالسيوم يعتبر أفضل كثيراً . ولكن مذاقه مر بعض الشىء ، كما أنه أغلى ثمناً قليلاً من حمض الأسكوربيك ؛ ولكنه لن يضر الأسنان أو المعدة كما أنه سوف يمدك بقدر من الكالسيوم الذى يحتاج إليه معظمنا .
لاحظ أن الأقراص ، والحبوب الكبيرة من فيتامين (ج - C) قد لا تذوب بشكل كامل داخل جسمك . لذا يفضل ويعتبر من الأرخص ثمناً أن تشترى المسحوق القابل للذوبان . تساوى ربع ملعقة صغيرة من مسحوق أسكوربيك الكالسيوم ١٠٠٠ ملجم من فيتامين (ج - C) . يمكنك أن تذيب الكمية المرغوبة فى القليل من العصير . جرب الأنواع المختلفة من أشكال فيتامين (ج - C) . طالما لم يكن النوع حمضياً بدرجة كبيرة ، ولا يحتوى على الصوديوم والسكر ؛ ويكون ذا سعر معقول ؛ فهذا يعنى أنه نوع لا بأس به . (انظر الملحق ب بحثاً عن المصادر) .

السيلينيوم يعتبر من بين أنواع الأملاح المعدنية التى تتوافر فى الجسم بكميات ضئيلة ، وهو يملك أثراً فعالا كمضاد للسرطان ، وقد ثبت أن المناطق التى ترتفع فيها نسبة السيلينيوم فى التربة تمتص المحاصيل مما يقلل من معدل الإصابة بالسرطان بدرجة كبيرة ، ومع ذلك فإن السيلينيوم يمكن أن يسبب التسمم حتى مع تناوله بجرعات ليست كبيرة ، وأنا أوصى بتناول ١٠٠ إلى ٣٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم (يعادل ١٠٠٠ ميكروجرام ١ ملجم) وهى نسبة تقل كثيراً عن الفيتامينات السابقة . تناول ١٠٠ ميكروجرام إن كان احتمال إصابتك بالسرطان قليلاً ، و٣٠٠ ميكروجرام إن زاد احتمال إصابتك بدرجة كبيرة .

معظم أنواع السيلينيوم تحمل على عبوتها عبارة " عضوى ؛ متحد مع الخميرة " أو " مشتق من الخميرة " . قد تكون هذه الأنواع مفضلة عن سيلينات الصوديوم غير العضوى (إن كمية الخميرة فى القرص الصغير يجب ألا تقلق أحدًا حتى الشخص الذى يعتقد أنه مصاب بعدم قدرة على تحمل الخمائر) . هناك تحذير آخر يجب أن نذكره بشأن السيلينيوم ، وهو أنه يجب ألا يمزج مع فيتامين (ج ـ C) ؛ لأن امتصاص كل منهما يتداخل مع امتصاص الآخر ، لذا تناول السيلينيوم بعد مرور ثلاثين دقيقة من تناول فيتامين (ج ـ C) . أو يفضل بدلاً من ذلك أن تتناوله مع فيتامين (هـ ـ E) أثناء تناول وجبتك الأساسية .

هذه هى وصفتى المضادة للتأكسد ، ومن بين طرق تطبيقها تناول البيتا ـ كاروتين ، وجرعة واحدة من فيتامين (ج ـ C) على الإفطار يتبعها تناول فيتامين (هـ ـ E) ، والسيلينيوم على الغداء أو العشاء ، وجرعة ثانية من فيتامين (ج ـ C) قبل الإيواء إلى الفراش . أريدك أن تشرع فى تطبيق هذا النظام ، وأن تواصل تطبيقه . إن هذا النظام لن يضيرك بحال ، كما أنه يمكن أن يحمى مناعتك ، ويرجىء مظاهر الشيخوخة بينما يمنحك الحماية ضد السرطان . عند تعاطى المكملات ؛

حاول أن تضع فى اعتبارك أنك تتخذ إجراء وقائياً فعالاً يقلل من فرص إصابتك بمرض السرطان . وهذا علاج جيد مضاد لأعراض القلق من الإصابة بالسرطان جيداً . بدلاً من أن تسعى للتصدى للأفكار السلبية ؛ ضع جل طاقتك فى الأفكار الإيجابية الجيدة ؛ وذكر نفسك فى هذه الحالة بأنك تتخذ موقفاً دفاعياً .

١١. مارس الرياضة !

ربما تقول ليس ثانية ! نعم هذا صحيح ؛ إن الرياضة تملك أثراً مضادًا للسرطان ، وثانية نؤكد على أن ممارسة تمرينات الأيروبكس بانتظام سوف تحقق لك ذلك . ولكننا لا نعرف السبب وراء قدرة التمرينات الرياضية على التصدى للسرطان . إن تمرينات الأيروبكس يمكن أن تحمى النساء من سرطان الثدى ، والرحم ، وعنق الرحم بخفض مستوى دورة الإستروجين ، كما أنها تزيد بلا شك من كفاءة المناعة ، وتتصدى للتأرجح المزاجى السيئ الذى يقوض المناعة . وذلك سبب آخر يؤكد لك أن الانتظام فى ممارسة تمرينات الأيروبكس يجب أن يمثل جزءاً لا يتجزأ من نمط حياتك .

١٢. مارس الجنس الآمن

مع تزايد الأمراض الجنسية فى مجتمعنا ؛ بدأنا نكتشف الروابط التى توجد بينها وبين السرطان . إن الجنس هو إحدى الطرق السهلة لنقل الفيروسات بين الزوجين ، والفيروسات تلعب بدورها دوراً فى الإصابة بالسرطان سواء بشكل مباشر عن طريق تعديل الحمض النووى ، أو بشكل غير مباشر بالتداخل مع المناعة . إن فيروس البيبلوما البشرى الذى يحدث نتوءات تناسلية يعتبر على الأرجح من بين مسببات مرض سرطان عنق الرحم . كما أن الفيروس المسبب لمرض هربس فى الجهاز

التناسلى ، والذى كان يرى أنه من بين مسببات سرطان عنق الرحم يمكن أن يعمل كعامل مساعد هنا ، وهذا يعنى أنه عند الإصابة بهذين الفيروسين ؛ تكون فرصة الإصابة بالسرطان مرتفعة عما إن كان الشخص مصابًا بفيروس الببيلوما البشرى وحده .

إن تفشى وباء الإيدز هو ما دفعنا إلى الانتباه إلى وجوب ممارسة الجنس الآمن ، وهو ما جعلنا ندرك كون هناك بعض الطرق يعمل فيها الجنس غير الآمن على إضعاف دفاعنا ضد المرض بما فى ذلك السرطان . تتسم الإرشادات الأساسية بأنها بالغة البساطة :

- ابتعد عن العلاقات الجنسية المحرمة ؛ لكى تقلل من فرص إصابتك بالأمراض الجنسية .
- تعرف على التاريخ الجنسى لشريك حياتك ، واحترس بشكل خاص من الأشخاص الذين سبق وكان لهم أكثر من تجربة زواج ، أو الذين كانوا يتعاطون الأدوية عن طريق الوريد ، أو الذين أصيبوا بأمراض جنسية .
- تجنب تبادل السوائل الجسدية ، وخاصة الدم والمنى ؛ التى تعتبر من بين حاملات الفيروسات الشائعة . استخدم الواقى فى حالة وجود عدوى تناسلية لدى شريك الحياة . إن الواقى ليس هو الحل النهائى لكل المشاكل الجنسية ؛ ولكنه يمكن أن يحمى من انتقال الإيدز وغيره من الأمراض الجنسية بما فى ذلك الفيروسات التى تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان .

١٣. عبر عن مشاعرك

يصف المتخصصون فى مجال الصحة مريض السرطان بأنه يكون عادة من النوع " اللطيف " ، أو الشخص الهادئ غير العدوانى الذى ليس

على استعداد لأن يثير مشاكل ، والذى يعتذر لكونه مريضاً . إن هذه الملاحظة المتكررة قد دفعتنا إلى الاعتقاد بوجود " شخصية سرطانية " ، أى أكثر عرضة للإصابة بالمرض . تكون هذه الشخصية من عدة جوانب مناقضة للشخصية التى تصاب بالنوبة القلبية ، أو المعرضة للإصابة بها . والتى تميل فى العادة إلى الانفعال والثورة . يُرى أن الشخص الأكثر عرضة للإصابة بالسرطان يكون أميل لحبس مشاعره ، وعدم التعبير عن غضبه فضلاً عن أنه كثيراً ما يكون غير مدرك لحالة الغضب هذه . أى إنه يحمل الكثير من الحزن والأسى المكبوت غير المعلن ؛ وهى المشاعر التى تقوض المناعة ، وتسمح بتشكل الخلايا الخبيثة ، وتحولها إلى أنواع السرطان القاتل .

إن المشكلة فى مثل هذه الأفكار هى أنها تكون مبنية وقائمة على الحكم من خلال تكرار نموذج معين ، بمعنى أنك تشاهد بعض الصفات الشخصية فى مريض السرطان ، ثم تسعى للخوض فى الماضى للعثور على صلة معينة ما بين الشخصية والمرض ، ولم يتوصل أى باحث إلى بيانات محددة يمكن أن يعتد بها تمكننا من خلال السمات الشخصية إلى التوقع مسبقًا ما إن كان الشخص أكثر عرضة للإصابة بالسرطان . وإلى أن يتحقق ذلك ؛ تبقى فكرة الشخصية السرطانية فكرة مثيرة وليس أكثر . (تتسم الأبحاث التى تربط ما بين العدوانية والعصبية والنوبات القلبية بأنها أكثر ارتباطاً بالواقع) .

ومع ذلك فمع تزايد كم الأبحاث المطردة التى تؤكد وجود علاقة بين العقل والمناعة فمن المنطقى أن نسلم بأن الكبت المفرط للمشاعر والغضب والحزن سوف يضر بالمناعة إلى حد كبير . لذلك فإننى أقترح أن تعمل على إظهار مشاعرك فى محاولة لأن تصبح أكثر إدراكاً لها ، وأكثر قدرة على التعبير عنها . وسواء كان هذا سيقلل بشكل خاص من احتمال إصابتك بالسرطان ، أو يزيد من هذا الاحتمال فهو يعد بمثابة وصفة جيدة للصحة العامة والسلامة النفسية .

١٤. احم جهازك المناعى

بما أن المناعة هى خط دفاعك الأساسى ضد كل القوى الطبيعية وغير الطبيعية التى تحفز الأمراض الخبيثة ؛ يجب أن تتعرف على أفضل عوامل حماية المناعة . وأنا أرى أن هناك العديد من الأشخاص الذين يجهلون العوامل التى تضر المناعة أو تحفزها . وسوف أقدم هذه المعلومات فى الفصل التالى .

قراءات مقترحة

Your Defense Against Cancer (New York , Harper & Row , 1989) بقلم " هنرى درير " أفضل ما قُدم بشأن الوقاية من السرطان . إنه كتاب يحتوى على طرح مستفيض للنظام الغذائي ، ونمط الحياة ، والعوامل النفسية المتصلة بمرض السرطان ، فضلاً عن احتوائه على معلومات بشأن المواد الكيماوية الخطرة .

Well Body , Well Earth , The Sierra Club Environmental Health Sourcebook (San Fransisco:Sierra Club Books, 1983) بقلم كل من " مايك صامويل " و " هال زينا بينيت " هو عبارة عن كتيب مفصل عملى حول المخاطر البيئية بما فى ذلك المواد الكيميائية التى يجب الحذر منها سواء داخل المنزل أو العمل .

Radiation and Human Health (New york , Pantheon , 1981) بقلم " جون دبليو . جوفمان " ـ إنه أفضل كتاب عن المخاطر الصحية للإشعاع .

١٢

كيف تحمى جهازك المناعى ؟

جهازك المناعى هو سطحك البينى مع البيئة . فإن كان صحيحاً ، ويؤدى عمله بالشكل السليم ؛ سوف تتعرض للجراثيم ، ولن تصاب بأى مرض ، وسوف تتعرض لمسببات الحساسية بدون أن تصاب بالحساسية ، وكذلك مع المواد المسرطنة بدون أن تصاب بالسرطان . إن المناعة الجيدة هى حجر زاوية الصحة الجيدة بشكل عام . تنقسم مشاكل المناعة إلى قسمين : تراجع نشاط المناعة إلى أقل من المعدل الطبيعى ، بمعنى خمول المناعة مما يجعلك عرضة للأمراض والسرطان ؛ أو فرط النشاط المناعى مما يجعلك عرضة لأنواع الحساسية ، وأمراض المناعة الذاتية . وبالرغم من أن ظهور مرض الإيدز وتفشيه قد جعلنا نلتفت بشكل جيد إلى المناعة ، وأوجه قصورها ، فإن معظم الأشخاص الذين أقابلهم لا يملكون صورة واضحة عن المناعة . إننى كثيراً ما أسمع أشخاصاً يطلقون اسم " جهاز المناعة الذاتية " على المناعة . ليس هناك ما يدعى بجهاز المناعة الذاتية ؛ لأن المناعة الذاتية هى مرض يشرع فيه جهاز المناعة فى مهاجمة أنسجته الذاتية .

يعتبر الجهاز المناعى من الأشياء التى يصعب استيعابها وفهمها لعدة أسباب : أولاً ؛ لأنه لم يعرف حتى وقت متأخر كون الجهاز المناعى يعد وحدة وظيفية داخل الجسم . ولعل من بين الحقائق المحزنة فى

تاريخ الطب الحديث أن الأطباء كانوا يعمدون إلى وصف كل الأعضاء التابعة للجهاز المناعى بأنها أعضاء " غير وظيفية " ، وهو ما حدث على مدى هذا القرن ، ودفع الأطباء إلى منح رخصة للجراحين باستئصال مثل هذه الأعضاء بدون تردد ؛ حيث أقدم الأطباء على استئصال وتدمير عدد لا حصر له من اللوزتين ، والغدانيات (أشباه الغدد) والزوائد الدودية ، والغدد التيموسية والطحال اعتقاداً منهم بأن هذه الأعضاء كانت عديمة الجدوى ، ولا تستحق حتى المساحة التى تشغلها داخل الجسم . ثانياً ؛ إن مكونات الجهاز المناعى غير مرتبطة ببعضها البعض وفق أى ترتيب منظم يجعل من السهل الجمع بينها فى صورة واحدة على النحو الذى نتصور به الجهاز الهضمى أو الوعائى . وأخيراً تعتبر عمليات الجهاز المناعى من الأمور بالغة الغموض .

دعنى أحاول أن أخفف من تعقيد الأمر ، وأسعى لإخبارك بما أعتقد أنك بحاجة إلى معرفته لكى تحمى خطك الدفاعى . يحتوى الجهاز المناعى على اللوزتين ، والغدانيات ، والغدة التيموسية ، والعقد الليمفاوية فى كل أنحاء الجسم ، والنخاع العظمى ، وكرات الدم البيضاء ، والخلايا الأخرى التى تترك الأوعية الدموية ، وتنتقل فى الجسم عبر نظام الأنسجة ، والدورة الليمفاوية ، والطحال ، والزائدة الدودية ، وبعض مواضع من الأنسجة الليمفاوية داخل الأمعاء . تتمثل الوظيفة الأساسية لكل هذه الأعضاء فى التمييز بين كل ما هو ذاتى ، أى يخص الجسم ، وبين ما هو غير ذاتى أو دخيل على الجسم ؛ مهمة تلك الأعضاء هى التعرف على ما أشرنا إليه ، واتخاذ الإجراء المناسب ضد أى مادة دخيلة يمكن أن تتواجد فى الجسم بما فى ذلك كل المركبات غير الطبيعية أو المسببة للضرر . يمكن أن تعمل هذه الأعضاء على سبيل المثال على البحث عن الجراثيم المسببة للأمراض وتدميرها ، والخلايا المصابة بهذه الجراثيم ، كما أنها تملك أيضاً القدرة على التعرف على الخلايا المسببة للأورام والقضاء عليها .

أثناء سعي الجهاز المناعي للتمييز بين ما ينتمي للجسم وبين ما لا ينتمي إليه ؛ فإنه ينتبه بشكل خاص إلى التكوين الكيميائي للبروتين ؛ لأنه هو العنصر الأكثر تميزاً وتخصصاً بين كل الجزيئات المشكلة للكائنات الحية .

وتماماً مثل الجهاز العصبي ؛ فإن الجهاز المناعي يملك القدرة على التعلم . فهو يحلل تجاربه ، ويتذكرها ، وينقلها إلى أجيال مستقبلية من الخلايا . ونظراً لأن أنسجة الجهاز المناعي تتسم بنشاطها البالغ ، ودورها في معالجة المعلومات ؛ فإن خلاياها تنقسم بمعدل سريع كما سبق وعرفت من خلال الفصل السابق ؛ مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بسبب أنواع الطاقة والمادة ، وهو الأمر الذي يمكن أن يحدث طفرات في حمضها النووي . كل النصائح التي قدمتها لحماية نفسك من السرطان سوف تنطبق أيضا على المناعة . أرجوك اسع لاتباعها .

إليك المزيد من الإرشادات :

١. قاوم العدوى ولا تسمح ببقائها

من بين أعظم الأضرار التي يمكن أن تقوض المناعة هي العدوى التي تعجز عن التخلص منها . إياك أن تتجاهل أية أعراض ، وتغفل عنها كأن تكون حمى أو سخونة غير معروفة السبب ، أو عرقاً ليلياً أو ليونة أو تورماً في الغدد الليمفاوية ؛ فقد تكون إشارة إلى وجود مرض أو عدوى خفية .

من بين المناطق التي يمكن أن تبقى فيها العدوى مستترة ؛ الفم . إن جيوب الجراثيم التي تتشكل في اللثة والأسنان يمكن أن تسبب لك بعض الأعراض القليلة فقط ، ومع ذلك فسوف تستنفد موارد الجهاز المناعي بدرجة كبيرة . من الضروري أن تحافظ على نظافة فمك ،

وتعتنى به جيداً ، وأن تحرص على فحص الأسنان واللثة بشكل منتظم لتتبع أى مرض أو عدوى .

إن الأمراض الجنسية قد تبقى أيضاً بدون أن تلاحظ إلى أن تسلب الجهاز المناعي حيويته . التزم بالعادات الجنسية الصحية ، وصحة نظافة الأعضاء التناسلية . واحرص على أن يفعل شريك حياتك نفس الشيء .

٢. لا تستخدم المضادات الحيوية بلا داع

كلما نجح الجهاز المناعى فى التعامل بنجاح مع العدوى فإنه يخرج من التجربة وقد ازداد قوة ، وأكثر قدرة على مواجهة تهديدات مماثلة فى المستقبل . تكتسب مناعتنا قوتها من المعارك . فإن دأبت على تعاطى المضادات الحيوية مع أول إشارة ظهور للمرض ، فهذا يعنى أنك لا تمنح مناعتك فرصة لاختبار نفسها ، واكتساب المزيد من القوة . هناك طرق أقل وطأة يجب أن تجربها أولاً عند الإصابة بأى عدوى عادية (انظر الفصل الثالث عشر) ؛ لا يجب أن تخرج كل ما فى جعبتك من أسلحة ثقيلة ما لم تفشل باقى الطرق البسيطة .

تعتبر المضادات الحيوية عقاقير قوية يجب أن يقتصر استهلاكها على الحالات التى تفرض استخدامها ، عندما تعجز المناعة على سبيل المثال عن احتواء عدوى بكتيرية ، أو عندما تستقر العدوى البكتيرية فى أحد الأعضاء الحيوية مثل القلب ، أو الرئة ، أو المخ . هناك سبب قوى آخر يدفعنا إلى وجوب الاحتراس من الإفراط فى تعاطى المضادات الحيوية ، وهو احتمال نمو أجيال جديدة من البكتيريا القادرة على التصدى لأثر المضاد الحيوى ، أى أنواع البكتيريا الأكثر ضراوة . حتى الأشخاص الذين يدركون هذا الخطر نادراً ما يلتفتون إلى كون الاستخدام المتكرر للمضادات يمكن على المدى الطويل أن يضعف المناعة .

٣. تجنب العقاقير التى تثبط المناعة

من بين العقاقير الكابحة للمناعة نذكر الأدوية المستخدمة فى العلاج الكيميائى لمرض السرطان ، والعقاقير المستخدمة لكبح رفض الجسم العضو المزروع أثناء زراعة الأعضاء . هناك فئة دوائية أخرى تملك نفس التأثير . ويجَدر الالتفات إليها بدرجة أكبر ؛ حيث إنها تعتبر من الأدوية شائعة الاستخدام . إنها عقاقير الكورتيكوستروي أو الستيرويد ؛ من مشتقات وأقارب الكورتيزون ، والتى يشيع استخدامها لعلاج الحساسية ، وأمراض المناعة الذاتية وحالات الالتهاب . إننى أرى أنها عقاقير خطيرة ؛ لم تحظ بعد بتقدير كاف بخطورتها مما يدفع الكثيرين إلى الإفراط فى تعاطيها ، والإفراط فى صرفها للمرضى .

الكورتيزون هو هرمون تفرزه الطبقة الخارجية (قشرة) للغدة الكظرية . وهو يتميز بتركيبة جزيئية خاصة يطلق عليها اسم نواة الستيرويد ، والتى لا يشترك فيها معها سوى عدد قليل من الهرمونات الطبيعية الأخرى ، والعديد من العقاقير المخلقة ذات التأثير القوى على التمثيل الغذائى . يطلق على هذه المواد مجتمعة اسم الستيرويد . يستخدم الستيرويد المخلق مثل البريدنيزون على نطاق واسع فى الطب التقليدى اليوم ؛ حيث يصفه الأطباء فى أشكال مختلفة مثل الحبوب ، والحقن ، والمستنشقات ، وأنواع الكريمات الموضعية .

يؤدى الستيرويد إلى اختفاء الالتهاب والحساسية كما لو كان سحراً . إن هذا السحر لا يعدو كونه إحباطاً مباشراً لوظائف المناعة . ليس لدى اعتراض على وصف هذه العقاقير لعلاج الحالات القوية مثل الأمراض الخطيرة التى تهدد الحياة ، ولكن حتى فى هذه الحالة أعتقد أنها يجب أن تستخدم بحرص ولفترة محدودة ، أى لفترة لا تتعدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع . إننى أستنكر كل من يصف ، أو يتناول السيترويد لعلاج الحالات المرضية البسيطة ، إلى المعتدلة ، أو لشهور ،

أو سنوات دفعة واحدة . لقد سبق وشهدت حالات يمنح فيها المريض السيترويد لعلاج تسمم بسيط ، أو طفح جلدى ناتج عن استخدام الحفاضات لدى الرضع والبالغين المصابين بآلام فى الظهر والإجهاد . إن السيترويد سام بدرجة كبيرة ، كما أنه يمكن أن يصيب المريض بالإدمان ، وهو أيضاً يقمع المرض بدلاً من أن يعالجه ويقلل من فرص نجاح الوسائل الطبيعية فى تحقيق الشفاء . وفضلاً عن كل هذا فهو يضعف المناعة .

حتى السيترويد الموضعى يعتبر خطيراً من وجهة نظرى . إن مهنة الطب تجهل بدرجة كبيرة مخاطر هذه العقاقير التى يسمح ببيعها فى شكل مراهم وكريمات بدون وصفة طبية . هناك العديد من الأشخاص الذين يستخدمونها على أساس يومى لعلاج الطفح الجلدى ، أو التهيج الذى يمكن علاجه ببساطة باستخدام عقاقير خفيفة . تمتص كل هذه المنتجات عن طريق الجلد بدرجة أو أخرى ، ويمكن جميعها أن تعمل على قمع نشاط الغدة التيموسية ، والعقد الليمفاوية ، وخلايا الدم البيضاء .

والخلاصة هى : لا تستخدم العقاقير التى تحتوى على السيترويد فى أى شكل من الأشكال ما لم تستنفد كل طرق العلاج الأخرى الممكنة . إن وجدت أنه لا مفر من تعاطيها لعلاج مشكلة حادة ؛ يجب أن تقصر استخدام العقار على أسابيع قليلة كحد أقصى .

٤. تجنب نقل الدم

إن نقل وحقن الدم يمكن أن ينقل الأمراض الفيروسية ـ وخاصة الالتهاب الكبدى الوبائى ـ غير القابلة للعلاج . كما أنها تجهد المناعة من خلال ضخ بروتينات دخيلة داخل الجسم . بالطبع هناك حالات طوارئ لا يمكن تجنب نقل الدم فيها بالرغم من أن بدائل الدم الصناعية

الأكثر أمناً سوف تصبح متوفرة قريباً . إن كنت تعلم مسبقاً أنك ستجرى جراحة ؛ اطلب سحب كمية من دمك ، واحتفظ بها لكى تستخدم عند الضرورة .

٥. تجنب التعرض للإشعاع

أرجوك اقرأ ثانية كل الاحتياطات الخاصة بالإشعاع ، والتى ذكرتها في الفصل السابق . احترس من الخطر الخاص الذى يمكن أن يهدد المناعة جراء أى علاج إشعاعى (الذى يستخدم عادة فى علاج مرض السرطان) وكذلك أشعة إكس التى تسلط على الرقبة والرأس أو الصدر . تتسم الغدة التيموسية التى تقع خلف القفص الصدرى بأنها شديدة الحساسية . يجب أن تصر على حمايتها باستخدام سترة مصنوعة من الرصاص عند تعرضك لأى علاج باستخدام الأشعة . إن لم يوافق المعالج ؛ يجب أن تصر على رفض العلاج . يصر العديد من الأطباء على مواصلة الاعتقاد بأن الغدة التيموسية لا تؤدى أى وظيفة فى سن النضج ، ولكن العكس هو الصحيح ؛ حيث إنها تشكل جزءًا أساسيًا لا يتجزأ من الجهاز المناعى فى الجسم .

٦. تجنب التعرض للمواد الكيميائية الضارة

كل المواد الكيميائية التى تسبب السرطان يمكن أن تتلف الجهاز المناعى . أرجوك احرص على اتباع التوصيات الخاصة بكيفية التعامل مع المواد الكيميائية الضارة التى ذكرناها فى الفصل السابق .

٧. تناول غذاءً صحياً

اتبع كل الإرشادات الغذائية التى طرحتها إلى الآن . وخاصة :

- تجنب الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة والمنتجات المصنوعة منها . إنها تحفز تشكل الجذور الحرة ؛ مما يجعلها تشكل خطراً على خلايا الجهاز المناعى .
- قلل مقدار ما تتناوله من البروتين ؛ لأن بقايا البروتين الناجمة عن التمثيل الغذائى يمكن أن تهيج الجهاز المناعى ، وخاصة لدى الأشخاص المعرضين للحساسية وأمراض المناعة الذاتية . إن اتباع نظام غذائى قليل البروتين ؛ مرتفع الكربوهيدرات مع الإكثار من تناول الفاكهة والخضر والألياف سوف يفيد المناعة ، وكذلك الصحة العامة .
- لا تكثر من تناول الأطعمة ذات الأصل الحيوانى مثل اللحوم ، والطيور ، ومنتجات الألبان التى تحمل فى العادة بقايا مضادات حيوية وهرمونات السيترويد التى يمكن أن تقوض المناعة .
- حد من استهلاكك للحليب ، ومنتجات الألبان إلى أقصى درجة ، وخاصة إن كنت عرضة للحساسية ، وأمراض المناعة الذاتية . يعتبر بروتين اللبن من بين المهيجات المعروفة للمناعة .

٨. تناول المكملات المضادة للتأكسد

إن جرعات البروتين والفيتامين المنصوص عليها فى الفصل الحادى عشر سوف تحمى الجهاز المناعى ، وتقلل من احتمال الإصابة بالسرطان . طبقها .

٩. تعرف على أنواع الطعام ، والأعشاب التى تدعم المناعة

يعرف الأطباء طرقًا عديدة للإضرار بالمناعة ، ولكن لا يعرفون سوى القليل فقط من الطرق لعلاجها . لقد ظهرت فى متاجر الطعام الصحى العديد من المنتجات التى تزعم بأنها تقوى المناعة استجابة للرغبة المتزايدة فى التحصن ضد مرض الإيدز وغيره من أمراض المناعة الأكثر شيوعاً التى تثير المخاوف . ومع ذلك فليس هناك فى معظم الحالات دليل دامغ قائم على الأبحاث يدعم هذه الادعاءات فى مقابل وجود بعض الأدلة فى بعض الحالات . إن فكرة دعم المناعة هى بالفعل فكرة جذابة ، وخاصة إن كانت وسائل الدعم طبيعية غير سامة وفعالة .

ونظرًا للولع الذى ظهر منذ فترة طويلة بأنواع الفطر ؛ فقد خلصت إلى أن هناك عدة أنواع من الفطر التى تزرع فى الصين واليابان يمكنها أن تحقق النتائج المطلوبة . يرى الكثير من الأطباء التقليديين فى هذه الدول أن الفطر يعد بمثابة غذاء ودواء فى آن واحد . هناك بعض أنواع العلاج الشهيرة القوية فى الطب الصينى التى تتمثل فى أنواع معينة من الفطر تعمل كمقويات ، ويُرَى أنها تزيد من قدرة الجسم على مقاومة كل أنواع الضغوط ، فضلاً عن إطالة العمر . إن الطب الصينى التقليدى لم يكن يعرف أن المناعة هى عبارة عن مجموعة من الأعضاء والخلايا المتفاعلة ، ولكنه كان يدرك مفهوم الوظيفة الدفاعية التى يقوم بها الجسم مما دفعه إلى الاعتقاد بأن دعم الوظيفة الدفاعية للجسم يعد بمثابة وسيلة نافعة لعلاج الأمراض . من بين الأنواع الأكثر أهمية وفاعلية نذكر بوليبوروس امبيلاتوس التى تمثل مصدراً لعلاج صينى تقليدى يطلق عليه اسم زو لينج . ينمو هذا الفطر من تلقاء ذاته فوق جذوع الأشجار فى هذا البلد (بالرغم من أنه لا يكون شائعاً) كما يمكن أن يزرع . وهو يظهر فوق الأرض فى شكل كتل كبيرة من الفطر المكتنز شهى المذاق . وهو ينتج تحت الأرض كتلاً جامدة تشبه الدرنات من

النسيج الفطرى الذى يستخدم فى الأغراض العلاجية . يباع هذا الفطر الصينى فى شكل شرائح مجففة من الزو لينج ؛ لكى تغلى فى الماء ، وتشرب فى شكل شاى (انظر الملحق ب بحثاً عن المصادر) . وقد أثبت علماء الطب مؤخراً فى بيكن أن مستخلصات الزو لينج أثبتت كفاءتها فى التصدى للسرطان عند كل من الإنسان والحيوان . يعمل العلاج أيضاً على تنشيط كفاءة وأثر كل من العلاج الكيميائى بدون أن يحدث آثارًا سامة ، ولكن الشىء المثير للاهتمام هو أن الفطر لم يحدث أثراً إلا فى الأجهزة المناعية السليمة لدى الحيوانات . أى إن المستخرج لم يتفاعل بأى شكل ضد خلايا السرطان داخل الأنابيب المعملية ، وقد خلص العلماء على أن الزو لينج يعمل من خلال حفز استجابة المناعة ضد الأورام .

وقد أدرج المركز القومى لعلاج السرطان البوليبوروس امبيلاتوس ضمن قائمة من اختبارات الأشعة للمنتجات الطبيعية ذات النشاط المضاد للسرطان . ولكن الاختبارات أجريت داخل أنابيب معملية ، ولم تسفر إلا عن نتائج سلبية ، ولكننا ركزنا فى الغرب على تطوير العقاقير السمية الخلوية كأسلحة للتصدى لمرض السرطان ؛ وهى السموم التى نتمنى أن تقتل عددًا من خلايا السرطان يفوق عدد الخلايا الصحيحة . إن الطريقة المكملة للعلاج يجب أن تتجسد فى البحث عن طرق علاج غير سامة تعمل على تقوية خطوط الدفاع ؛ قد يكون الزو لينج أحد هذه الطرق الدفاعية ، ولكننا مازلنا بحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات فى هذا الصدد .

هناك نوع آخر تربطه صلة قرابة بالزو لينج ؛ إنه الجريفولا فروندوسوس ؛ والذى يعرفه جامعو الفطر باسم دجاجة الغابات ؛ وهو أحد الأنواع شهية المذاق . يعرفه اليابانيون باسم " ميتيك " (أى الفطر الراقص) وقد توصل العلماء اليابانيون إلى طريقة زراعته على نطاق تجارى . يمكنك أن تشترى المايتاكى الطازج من أى سوق من الأسواق

اليابانية ، ولكن إلى الآن لم يتوافر إلا الشكل البرى النادر هنا . وقد أشارت الدراسات اليابانية التى أجريت مؤخراً أن المايتاكى يملك قدرة بالغة على دعم وتقوية المناعة . يباع الشكل المجفف من الفِطر الآن فى المتاجر الصحية هنا مع مستخلصات فى شكل أقراص وهى مستوردة من اليابان ، وتكون عادة غالية الثمن ، وقد عكف زارعو الفِطر فى هذا الجزء من المحيط الهادئ على زراعة المايتاكى لطرحه قريباً فى الأسواق الأمريكية بحيث يصبح أكثر شيوعاً . وتشير الأبحاث اليابانية إلى أن هناك أنواعًا أخرى من الفِطر يمكن أن تكون فعالة وهى الشيتاكى والإينوكيديك (**فلامولينا فيلوتيب**) ؛ والذى يتميز كلاهما بأنه حلو المذاق ، فضلاً عن أنه أصبح متوافراً بدرجة أكبر .

هناك علاج عشبى آخر يحمل مواصفات مشابهة ، مشتق من جذور أحد أنواع النبات من عائلة البازلاء ، وهو الأستراجالوس ميمبراسوس . يرتبط هذا النبات بصلة قرابة بـ " نبتة الجنون " التى نعرفها هنا ، وهو نبات سام للماشية . ولكن النوع الصينى ليس ساماً ، وهو مصدر أحد أنواع العقاقير الشعبية الشهيرة التى يطلق عليها اسم **هوانج كى** الذى يمكنك شراؤه من أى متجر عقاقير صينى لاستخدامه فى علاج نزلات البرد والأنفلونزا ، وغيرها من أمراض الجهاز التنفسى ، وتؤكد الدراسات التى أجريت مؤخراً فى الغرب على أثر العقار المضاد للفيروسات ، وأثره الحافز للمناعة ، وقد أصبحت مستحضرات الأستراجالوس متوافرة الآن فى معظم المتاجر الصحية هنا .

وقد منحنا الطب الهندى الأمريكى نباتًا نافعًا أمريكى المنشأ يعمل هو الآخر على حفز المناعة ؛ إنه الردبكية بنفسجية اللون ؛ أو الإكيناسيا والفئات ذات الصلة بها . ينظر إلى جذور هذا النبات الذى يستخدم فى أغراض الزينة بعين الاعتبار من قبل خبراء الأعشاب والأطباء الطبيعيين والعديد من الأشخاص بسبب تأثيره الذى يشبه المضاد الحيوى ، وخصائصه الحافزة لجهاز المناعة . يمكنك أن تشترى منتجات

الإكيناسيا من أى متجر من المتاجر الصحية فى شكل محلول ، أو كبسولات ، أو أقراص ، أو مستخرجات من جذور طازجة أو مجففة . بالرغم من أنه لا يوجد سوى عدد قليل من الأطباء فى أمريكا ممن يعرفون الإكيناسيا ؛ فقد أجريت الكثير من الأبحاث على هذا النبات فى ألمانيا وقد أصبح استخدامه شائع الاستخدام كعلاج منزلى فى أوربا وأمريكا .

يشترك الزو لنج والمايتاكى والشيتاكى والأكيناسيا والأستراجالوس فى بعض السمات الكيميائية ؛ فكل هذه النباتات تحتوى على السكر العديد (البولساكارايد) الذى هو عبارة عن سلسلة طويلة من الجزيئيات المؤلفة من وحدات السكر ، والتى يرى أنها هى التى تقف وراء الأثر الحافز للمناعة . لم يثر السكر العديد أبداً اهتماماً واسع النطاق لدى العلماء الذين يسعون دائماً للبحث عن عقاقير جديدة . إن السكر العديد يعد أحد المكونات الأساسية فى العديد من الكائنات ، كما أنه ليس من نوعية الجزيئيات ذات الأثر البيولوجى ، ومع ذلك فقد وجد الباحثون أنه يتوافر فى العديد من أنواع كثيرة من النباتات ، وأنواع الفطر التى تتمتع بقدرة على حفز المناعة . هناك احتمال يرى بأنها تتشابه مع المكونات المشكلة لجدران خلايا البكتيريا مما يجعلها قادرة على حفز استجابة المناعة نظراً لهذا التشابه .

وبغض النظر عن كيفية تأثيرها ؛ من الجيد أن نعرف أن هناك منتجات طبيعية أصبحت الآن متوافرة ، وسوف تساعدنا أثناء فترات تراجع مستوى المقاومة . لا أعتقد أنك بحاجة إلى استخدامها إن كنت تتمتع بصحة جيدة ، ولكن إن كنت تصاب بنوبات برد متكررة ، أو غير ذلك من الأمراض ، أو إن كنت من النوع الذى يلتقط أى عدوى ، وإن بدت مقاومتك بطيئة ضعيفة يمكنك أن تفكر فى تعاطى واحد أو أكثر من هذه المواد الحافزة للمناعة .

١٠. اسع لتحسين صحتك الذهنية والعاطفية

على مدى سنوات ظل الاعتقاد السائد بين خبراء المناعة أن جهاز المناعة هو الجهاز المستقل الوحيد في الجسم ؛ والذي يعمل منفصلاً عن كل العوامل والمؤثرات الخارجية ، ولكن الفكرة في ذاتها فكرة سخيفة : ليس هناك جهاز أو عضو في الجسم يعمل باستقلالية منفصلاً عن باقي الأعضاء والأجهزة ؛ فكل الأعضاء متصلة ببعضها البعض وخاصة مع الجهاز العصبي ، فضلاً عن أن التجربة الإكلينيكية للأطباء الذين عملوا في مجال أمراض المناعة تؤكد على أن هناك علاقة وثيقة تربط بين الحالة المرضية ، والحالة النفسية للمريض . من بين الصور المعروفة لمرض التهاب المفاصل الروماتيزمي انتشار المرض في جسم المرأة الشابة في عدد من المفاصل داخل الجسم في غضون ساعات من تعرضها لصدمة عاطفية أو نفسية .

منذ عدة سنوات قليلة شهدت حالة مريضين مصابين بمرحلة متقدمة من مرض الذئبة الحمراء (أحد أمراض المناعة الذاتية) . كانت الحالة لسيدتين في الثلاثينيات من العمر ؛ الأولى بيضاء ، والثانية سوداء . كانت المرأة البيضاء تعالج في المستشفى من قصور حاد في الكلى أعقبه ارتفاع حاد في ضغط الدم خرج عن حدود السيطرة . كما كانت أيضاً تُعالج من حالة تسمم حادة جراء تعاطيها للعقاقير التي تحتوي على الستيرويد ، وغيرها من العقاقير الأخرى الكابحة للمناعة . كانت حالتها خطيرة . أما السيدة السوداء فقد كانت قد خرجت من المستشفى ، ولكنها كانت تعاني هي الأخرى من قصور شديد في وظائف الكلى ، وارتفاع في ضغط الدم ، وخلل في المخ ، وتسمم دوائي . كانت حالتها أفضل من السيدة الأولى ، ولكن مستقبلها هي الأخرى بدا مظلماً . أصبحت السيدة الأولى أكثر تديناً أثناء فترة وجودها داخل المستشفى ، وأصبحت ملتزمة جدًا . أما السيدة الثانية

فقد أحبت رجلاً وتزوجته . وكانت النتيجة انسحاب الأعـراض المرضـية بشكل كامل ، وتحقق الشفاء في الحالتين .

يشير علم المناعة العصبى النفسى الحديث إلى أن هنـاك علاقـة قويـة تربط ما بين العقل والجهاز العصبى والمناعة . تكون هـذه العلاقـات فـى الكثير من الحالات علاقة كيميائية تعمل فيها جزيئات البروتين الصغيرة المسماة بالببتيد كناقلات رسائل تعمل على نقل المعلومـات مـن خليـة إلى أخرى . وقد أصبح من الواضح أن هناك تواصلاً كيميائيًا حيويًا لا ينقطع ما بين الجهاز العصبى والمناعى والغدد الصماء وذلك من خلال شبكة من هرمونات الببتيد . وكلما وجدت الأعصـاب فهـذا يعنـى إمكانيـة انتقـال النشاط الناتج من العقل .

وقـد بـدا مـن الواضـح أيضـاً أن الحـالات العاطفيـة أو النفسـية مثـل الحزن والإحباط يمكن أن تتداخل مـع المناعـة تمامـاً مثلمـا تعمـل حالـة الحب على رفع كفاءة المناعة . أنت لست بحاجة لمعرفة المزيد فـى هـذا الصدد ؛ لكى تسعى لتحسـين صـحتك العاطفيـة والنفسـية . لقـد سـبق وقـدمت لـك بالفعـل مقترحـات عمليـة فـى الفصـول الرابـع والخـامس والسـادس والثـامن . لا تسـع لـدحض ، أو مقاومـة الحـالات الذهنيـة السلبية ، وإنما اسع بدلاً مـن ذلـك لبـذل طاقتـك لخلـق حالـة إيجابيـة سوف تعمل من تلقاء ذاتها على التصدى للحالة السلبية .

قراءات مقترحة

Maximum Immunity (Boston , Houghton Mifflin , 1986)

بقلم كل من د . " مايكل إيه . ونـير " و " كـاثلين جـوس " إنـه كتـاب شامل وجيد يتناول الجهاز المناعي وكيفية العمل على تقويته .

The Healer Within : the New Medicine of Mind and Body (New York : E . P. Dutton , 1986) بقلـم كـل مـن د . " سـتيفن

لوك " و " دوجلاس كوليجان " يركز الكتاب على العلاقة بين العقل والجهاز المناعى . يعتبر دكتور " لوك " ، وهو طبيب نفسانى أحد رواد مجال الطب النفسى العصبى المناعى .

Minding the Body , Mending the Mind (Reading , Mass: Addison-Wesley , 1987) بقلم " جوان بوريسنكو " كتاب جيد آخر حول نفس الموضوع .

الجزء الثالث

أنواع العلاج الطبيعية الأساسية

١٣

إجراءات بسيطة

يمكنك أن توفر الكثير من المال الذى تنفقه فى تسديد فواتير الأطباء بتعلم كيفية تطبيق بعض التقنيات البسيطة للعناية الذاتية . فى هذا الفصل ، سوف أصف لك عدداً من الطرق التى سوف تساعد بها جسدك على تحقيق التعافى الذاتى من خلال إجراءات بسيطة فعالة لا تتطلب الكثير من المعدات أو التدريب . إننى أنا شخصياً أطبق هذه التقنيات على نفسى ، وكثيراً ما أنصح مرضاى بتطبيقها .

الراحة : إنها إحدى الوسائل بالغة البساطة التى لا تطرأ على بال الكثيرين عند الإصابة بالمرض . إن المناعة فى هذه الحالة تكون بحاجة إلى طاقة لكى تؤدى عملها . وهذا يعنى أن ادخار الطاقة ، وعدم إهدارها سوف يفيدك بدرجة كبيرة فى توجيه جل طاقة المناعة فى مقاومة المرض . إن الإيواء إلى فراشك فور ظهور المرض ، وإلغاء كل الأنشطة المخططة مسبقاً ، وترك أمر العناية بك إلى الآخرين يعتبر خطة بارعة تفوق كثيراً تعاطى الحبوب ، ومواصلة ممارسة الأنشطة المعتادة . حتى الراحة لمدة أربع وعشرين ساعة فقط قد تكون كافية لتغيير مسار المرض ، ووضعك على أول طريق الشفاء .

الصيام : ترجع فاعليته إلى إحدى الحقائق الفسيولوجية الأساسية . إن أجهزة الهضم هى الأجهزة الأكبر حجماً ، والأكثر ثقلاً فى الجسم ، لذا فإن عملها اليومى المعتاد يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة . إن مجرد الامتناع عن تناول الطعام سوف يريح هذه الأجهزة ، ويحرر قدرًا كبيرًا

من الطاقة التى كانت تستهلكها فى تحقيق الشفاء . إن الصيام المقصود هنا يعنى أن تمتنع عن تناول كل شئ ما عدا الماء (أو الماء والشاى العشبى بدون أية سعرات حرارية) . إن الالتزام بتناول الماء ، والفاكهة ، أو عصائر الفاكهة لا يحقق فكرة الصيام . كل هذه هى عبارة عن نظم غذائية خاصة ذات فوائد معينة ، ولكنها مع ذلك لا تحدث نفس أثر الصيام على الجسم .

هناك نوعان مختلفان من الصيام ؛ الصيام طويل المدى وقصير المدى ؛ ولكل منهما آثاره المختلفة على الجسم ، واستخداماته أيضاً . إن الصيام قصير المدى يعنى من يوم إلى ثلاثة أيام من تناول الماء فقط . وهو يغير من الحالة الإدراكية ، وكذلك من فسيولوجية الجسم أيضاً . إنه علاج منزلى جيد لنزلات البرد ، والأنفلونزا ، وأنواع العدوى ، وحالات التسمم بشتى أنواعها . إن جمعت بين الصيام والراحة والحالة الذهنية الجيدة ؛ فإن الصيام قصير المدى يمكن أن يشعرك بأنك قد أصبحت شخصاً جديداً . وقد ذكر الكثير من الأشخاص أن الصيام ليوم واحد فقط قد زاد حواسهم ، وعقولهم دقة وتركيزاً ، وأجسامهم خفة وطاقة. وقد راق هذا الشعور للبعض مما دفعهم إلى الالتزام بالصيام ليوم واحد من كل أسبوع . إن هذه الممارسة يمكن أيضاً أن تكون نافعة على المستوى النفسى الروحانى .

أما الصيام طويل المدى فهو يدوم لأكثر من ثلاثة أيام . لا تسع لتطبيقه بدون استشارة ومتابعة طبية . إنها تقنية حادة بعض الشيء ، ويمكن أن تكون خطيرة . لقد قابلت أشخاصاً صاموا لفترات تتراوح ما بين شهر وثلاثة أشهر وحققوا نتائج جيدة ، كما أننى سبق وأن شهدت حالات نجحت فى تحقيق شفاء كامل من أمراض تصدت لكل العقاقير من خلال الصيام طويل المدى ؛ مثل الربو الشعبى ، وروماتيزم المفاصل ، والتهاب القولون التقرحى . فى بعض المناسبات أنصح باتباع هذا الصيام ، ولكننى لست مؤهلاً للإشراف عليه . يجب

أن يمارس الصيام طويل المدى فى مؤسسة طبية تحت إشراف خبراء متخصصين .

إن كنت تريد أن تجرب الصيام قصير المدى فى المرة القادمة التى تصاب فيها بالمرض ؛ إليك بعض النقاط التى يجب أن تضعها فى اعتبارك :

- احرص على الإكثار من تناول السوائل (الماء ، والماء المعدنى ، أو الشاى العشبى) . سوف يساعدك هذا على تجنب الإمساك ، ويساعد جهازك البولى على التخلص من كل الآثار السامة للمرض
- حافظ على طاقتك وادخرها . لا تتوقع أن تمارس الأنشطة المعتادة ، أو نظامك الرياضى المعتاد أثناء الصيام .
- حافظ على دفء جسمك . سوف تنخفض درجة حرارة جسدك أثناء الصيام . وخاصة إن كان الجو بارداً ؛ لا تترك نفسك إلى أن تصاب ببرودة مفرطة . ارتد ثيابًا ثقيلة ، وتناول بعض الشاى العشبى . وخذ حمامات دافئة .
- لا تنظر إلى الطعام ، أو إلى أشخاص يتناولون الطعام ؛ فهذا سوف يجعل من صيامك أمراً أكثر صعوبة .
- أنه صيامك بتؤدة وترو . فى نهاية فترة الصيام ابدأ بتناول فاكهة طازجة ، أو عصير الفاكهة ، أو الأطعمة الخفيفة بكميات صغيرة . إن أقبلت مباشرة على تناول البيتزا والأطعمة الدسمة ؛ فسوف تصاب على الأرجح بالمرض .

العرق : إحدى وسائل التنقية الطبيعية التى تمكن الجسم من طرد الأملاح ، وطرد أثر العقاقير ، ومجموعة من السموم طالما تم تعويض الفاقد من العرق بكمية مناسبة من الماء . يمكنك أن تفرز العرق الصحى فى الساونا أو عن طريق حجرة البخار ، ولكن يجب أن

تحرص علي حمل زجاجة ماء ، وتناول أكبر قدر منها قدر الإمكان . تبعاً لدرجة الحرارة ؛ يمكنك أن تتحمل البقاء في هذا الجو الساخن ما بين عشر إلى عشرين دقيقة إلى أن تتصبب عرقًا بغزارة . إنني أنصح بتصبب العرق ، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يدخنون أو يشربون الكحول ، أو الأكثر عرضة للكيماويات ، أو الذين يفرطون في استخدام الملح . إن العرق الغزير عند بدء الإصابة بعدوى فيروسية يمكن أن يتصدى للمرض ، أو يقلل من حدته بدرجة كبيرة .

- **اسمح لنفسك بالحصول على قسط من الراحة عند نهاية جلسة البخار . قد تشعر عندها بالوهن ، أو الدوار ، أو عدم القدرة على الوقوف بشكل جيد .**
- **واصل تناول الماء بعد انتهاء جلسة البخار ، وتصبب الكثير من العرق ؛ لكي تزيد من إفراز البول . لا تسمح لجسمك أبداً أن يصاب بالجفاف .**

استنشاق البخار : إنه علاج ممتاز لمشاكل الجهاز التنفسي ، وخاصة لعلاج احتقان الصدر ، والالتهاب الشعبي ، والسعال الشعبي ، والتهاب الحنجرة ، والجيوب الأنفية . يمكنك أن تعد خيمة استنشاق بالبخار داخل مطبخك بغلي إناء ماء على النار ، ثم الوقوف مع توجيه الرأس فوق الإناء ، ووضع منشفة حول الرأس والإناء لحصر البخار . (راقب المنشفة حتى لا تمسك بها نار الشعلة) . تنفس البخار عن طريق الأنف لعلاج مشاكل الجيوب الأنفية والأنف ، فإن لم يكن الحال كذلك تنفسه عن طريق الفم مع زم الشفتين . هناك طريقة أخرى أيضاً وهي عمل قرطاس ورقي ، وتوجيه الطرف الأكبر جهة الإناء ،

واستنشاق البخار من الطرف المقابل . تجدر الإشارة هنا إلى أن أدوات ضخ البخار تؤتى نتيجة جيدة فى هذا الصدد .

يمكنك أن تزيد من فاعلية استنشاق البخار بإضافة بعض الأعشاب إلى الماء . من بين أعشابى المفضلة عشبة المريمية والأوكالبتوس ، ويمكن استخدام كل منها على حدة أو مجتمعة . أضف حفنة صغيرة من الأوراق الكاملة ، أو ملعقة صغيرة من الزيوت العطرية التى تباع فى محلات الأعشاب . إن البخار الممزوج بعشبة المريمية ، أو الأوكالبتوس لن يعمل على تحقيق الراحة فقط ، وإنما يملك أثراً مضادًا للبكتيريا نظراً لأن الزيوت العطرية تؤخر نمو البكتيريا . يعمل هذا العلاج على تقليل فرص تكرر العدوى الثانوية لأمراض الجهاز التنفسى الناتجة عن الفيروسات .

شطف الأنف : أى غسل الممرات الأنفية باستخدام محلول الملح . إنها إحدى الممارسات الصحية لليوجا ، وكذلك علاج رائع لمشاكل الجيوب الأنفية والتهاب الأنف الناتج عن الحساسية (كما فى حالة حمى القش) . معظم الناس لا يحبون إدخال الماء فى الأنف ، وينظر إليه البعض باعتباره أحد عيوب السباحة . لذا فإن الأمر يتطلب قدراً من الممارسة لتغيير نوعية الاستجابة للماء ، وإتقان هذه التقنية . يعتبر ضبط درجة حرارة الماء بحيث تصل إلى درجة الدفء المناسبة ، وبطه تركيز الملح من العوامل بالغة الأهمية فى هذه التقنية .

أذب ربع ملعقة صغيرة من الملح فى كوب من الماء الدافئ . سوف تضبط هذه الجرعة نسبة تركز الصوديوم فى الدم وسوائل الأنسجة ، كما أنها سوف تريح الأغشية المخاطية . هناك عدة طرق لتوصيل هذا المحلول داخل الأنف . يمكنك أن تصب المحلول داخل راحة اليد ، وتستنشق السائل عبر كل فتحة على حدة مع سد الفتحة الأخرى بأصابع السبابة . أو يمكنك أن تستنشق السائل من كوب صغير مباشرة بنفس الطريقة ، أو يمكنك أن تلقى رأسك قليلاً إلى الخلف ، ثم تصب

المحلول برفق من خلال سرنجة مطاطية . أو تصبه ببطء من خلال حاوية صغيرة باستخدام أنبوب . (تتوافر أدوات من السيراميك لهذا الغرض فى محلات مستلزمات اليوجا تشبه مصباح علاء الدين) .

مهما تكن الطريقة ، يجب أن تحصل على كمية كافية من الماء عبر الأنف بحيث تتمكن من بصقها عن طريق الفم . كرر هذه الطريقة عدة مرات يومياً من خلال كل فتحة . ثم ادفع السائل خارج الأنف . لا تشعر بالإحباط إن سعلت ، أو أصبت بأى ضيق ، فسرعان ما سوف تتعلم كيفية استنشاق محلول الملح بكفاءة وسوف تستمتع بهذا الشعور .

يجب أن يستخدم مريض حمى القش هذه الطريقة مرة أو مرتين يومياً أثناء موسم الحمى ، وكذلك الأشخاص الذين يعيشون فى مناطق تنبعث منها الأدخنة بكثافة ممن يصابون بتهيج أنفى جراء الملوثات الهوائية ، كما أن الشخص المصاب بالتهاب فى الجيوب الأنفية يجب أيضاً أن يستخدم النضح الأنفى يومياً ؛ لأنه يحفز ترشيح الجيوب الأنفية ، ويعجل شفاء الأنسجة المصابة بالالتهاب . فى حالة الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد ؛ من الضرورى استخدام النضح بعدد مرات أكبر تصل إلى أربع مرات يومياً . سوف يعمل هذا على تقليل الألم ، والقضاء على العدوى بسرعة أكبر .

قد تجد أيضاً أن النضح الأنفى مفيد فى تخفيف الاحتقان ، والتهيج الناتج عن نزلات البرد والأنفلونزا طالما بقيت الممرات الهوائية مفتوحة بما يكفى باستنشاق المحلول ، وبخلاف أنواع البخاخات ؛ فإن الماء الدافئ المزود بالملح لا يسبب التهيج كما يتصدى لاحتقان الأنف ، كما لا يتسبب فى عادة الاعتماد على استخدام الدواء ، كما يحدث فى حالة استخدام البخاخات . طبق هذه التقنية ، وأنت مازلت تتمتع بصحة جيدة لكى تتقن ممارستها عند إصابتك بالمرض .

الغرغرة : إنها طريقة سهلة لتعجيل شفاء جفاف الحلق ، وكذلك لعلاج احتقان الأذن والمساعدة على علاج أمراض الأذن . تقوم فكرة

الغرغرة على أساس إبقاء السائل المعالج على الأنسجة المصابة فى الحلق . إن أبسط أشكال الغرغرة هو سائل الملح ، أو محلول الملح الدافئ ، والذى يعد بإضافة ربع ملعقة صغيرة من الملح على كوب ماء دافئ . اجعل الماء دافئًا بقدر قدرتك على تحمل السخونة . إن السخونة تزيد من تدفق الدماء فى المناطق المصابة بالمرض ؛ مما يجعل المحلول المعالج يتدفق فى الأنسجة المصابة بالالتهاب . يمكنك أن تضيف مسحوق الجولدن سيل الذى يعتبر إحدى المواد العشبية المطهرة إن أحببت . أو أن تضيف الجولدن سيل ، أو الفلفل الأحمر لإضفاء المذاق . يعتبر بيروكسيد الهيدروجين من بين أنواع الغرغرة الجيدة الأخرى عند مزج نصف مقدار منه بنصف مقدار من الماء الساخن . إنه مطهر جيد يفيد فى علاج التهاب اللوزتين . مهما اختلف نوع المزيج ؛ حاول أن تتغرغر لعدة دقائق فى المرة الواحدة ؛ لمدة أربع مرات يوميًا على الأقل .

الكمادات الساخنة والباردة تؤثر على الجسم بطريقة بسيطة ، ولكن فى نفس الوقت فعالة . إن التسخين بصفة عامة ؛ يمدد الأوعية الدموية مما يزيد من تدفق الدم إلى المنطقة بينما يحدث التبريد الأثر المقابل . أنت تكون دائماً فى حاجة لمزيد من تدفق الدم فى حالة الإصابة بالعدوى أو المرض . أما فى حالة الإصابة بجروح حادة ، أو لدغة ، أو عضة سامة فتكون بحاجة إلى الحد من تدفق الدم . استخدم الكمادات الساخنة فوق البثور ، والدمامل ، والكسور ، والشد العضلى . واستخدم الكمادات الباردة فوق الرضوض ، أو التواء المفاصل ، والعضلات المصابة ، والحرق ، ولعلاج العض واللدغ .

إن السخونة المرتفعة الرطبة هى أفضل علاج للعدوى الموضعية . اغمس منشفة فى ماء ساخن ؛ ثم اعصر الماء ، واثن المنشفة وضعها فوق المنطقة المصابة . ليكن الماء ساخناً قدر طاقتك على التحمل . أعد تسخين المنشفة بغمسها فى مصدر الماء الساخن كلما بردت . كرر ذلك

على مدى خمس عشرة دقيقة في المرة الواحدة ثلاث أو أربع مرات يومياً على الأقل . إن كان المرض في اليد أو القدم ؛ يمكنك أن تعرض الجزء المصاب للماء مباشرة بواسطة وعاء ماء ساخن .

تعتبر وسادة التسخين من بين الوسائل الفعالة في توصيل الحرارة إلى المناطق الأكبر حجماً ، كما يمكن أن تخفف من آلام العضلات . احترس من الوسائد الكهربية للتسخين ؛ لأنها تنطوي على قدر من المخاطرة ؛ فهي تولد مجالات طاقة كهربائية مرتفعة يمكن أن تتداخل بشكل شديد مع نظم التحكم البيولوجية في الجسم . يجب أن تتوخى الحرص دائماً عند استخدامها بالقرب من الرأس ، أو عند استخدامها بشكل مطلق بانتظام . (ينطبق نفس التحذير على الأغطية الكهربائية التي أنصح بوجوب تجنبها) . تعتبر زجاجات الماء الساخن من الوسائل الآمنة والفعالة لعلاج بعض المشاكل المرضية مثل آلام الحيض أو التقلصات المعوية . تتوافر وسائد التسخين غير الكهربائية أيضاً في المتاجر ؛ حيث تقوم بتسخينها في الماء الساخن ، بينما تحتفظ هي بالماء الساخن الرطب لفترة طويلة .

تعتبر لفافة الثلج من بين الوسائل الجيدة لعلاج الجروح عن طريق التبريد . يمكنك أن تعد واحدة بلف مكعبات الثلج داخل لفافة ، أو وضع لفافة حول عبوة خضراوات مجمدة . كلما أسرعت في وضعها على الجرح كان ذلك أفضل . (في حالة الحروق ؛ يعتبر غمر المنطقة المصابة في ماء مثلج من أفضل وسائل العلاج) . إن استخدام لفافة الثلج سوف يقلل من تسرب السائل إلى الأنسجة المصابة ، ويقلل من التورم والألم ، ويبطئ من انتشار أي نوع من أنواع السموم داخل الجسم . حاول أن تضع الثلج فوق الجرح الحاد لمعظم الوقت على مدى الساعات القليلة الأولى من الإصابة ، وارفع اللفافة فقط من وقت إلى آخر ؛ لكي تتخلص من أي إحساس بعدم الارتياح بسبب البرودة . الاستخدام المتقطع للكمادات الباردة سوف يبقى مجدياً لمدة اثنى عشر إلى أربع

وعشرين ساعة بعد حدوث الإصابة ؛ ولكن بعض انقضاء أربع وعشرين ساعة سوف تصبح قليلة الجدوى .

أما بالنسبة لإصابات العضلات ؛ بعد العلاج الفورى بالثلج ؛ ينصح خبراء الطب الرياضي عادة بالتناوب بين السخونة والبرودة مع الانتهاء بالسخونة . يمكنك أن تجرب هذه التقنية ، وتختبر أثرها عليك .

الحمامات الباردة والساخنة يمكن أن تحدث تغييراً سريعاً في شعورك ؛ فالحمام الدافئ يكون باعثاً على الاسترخاء ؛ لأنه يزيد من تدفق الدم إلى سطح الجسم ، ويريح آلام العضلات والمفاصل ، ويساعد على النوم . أما الحمامات الباردة فهي منشطة ، وتعمل على ضبط الدورة الدموية والقلب ، وتزيد من اليقظة الذهنية ، وتفعمك بالطاقة . جرب كلا النوعين لكي تختبر تفاعلك معهما .

اللمسة الشافية تمارس في كل الثقافات . لقد سبق وتحدثت بالفعل عن اللمس باعتباره إحدى الحاجات الإنسانية الأساسية . ولكن الشخص المريض يكون أكثر حاجة إلى هذه اللمسة الحانية . هناك العديد من أنواع العلاج باللمس التي أصبحت متوافرة اليوم ؛ بدءًا من تقنيات التدليك الشرقية مثل الضغط الإبرى ، وحتى التقنية العلاجية باللمس التي تمارسها الممرضات . أنصح بالإكثار من ممارسة التدليك والعلاج باللمس ؛ لأنه لن يضر بحال ، وهو عادة ما يغير من الكيفية التي تشعر بها على نحو مثير ، حتى إن لم يكن لديك إخصائي تدليك يمكنك أن تطبق التقنية بنفسك . فقط قم بتدليك أي جزء في جسدك تشعر فيه بألم . لا تتردد في مطالبة أي أفراد العائلة في تدليك أي جزء يؤلمك على نحو يشعرك بأنك في حال أفضل .

لقد قابلت العديد من الأشخاص المنبهرين بفكرة التنقية من السموم ، أو التطهر من السموم . إنهم يؤمنون بأنهم مسممون وأنهم ممتلئون ببقايا الطعام السريع الضار ، والعقاقير ، والمواد الكيميائية ، أو أنهم مفعمون بجحافل الفيروسات ، أو الخمائر ، أو أن دمهم أصبح دماً فاسداً ، أو أنهم يعانون من تراكم النفايات فى أمعائهم . إن مثل هذه المعتقدات تخلق أسواقًا للعلاج ومنتجات تزعم بقدرتها على تدارك التلف ، وإصلاح الجسم واستعادته لطهارته .

لقد اكتسبت هذه الأفكار عن التطهير والتلوث قوة عالمية أصبحت تجتذب الكثيرين . كل الثقافات والأديان تشغل نفسها بتعريف ما هو غير نظيف وبطقوس التطهير ، ولكن من الضرورى أن تدرك أن كل هذه الأفكار قد تكون غير منطقية من الأساس ، كما أنها يمكن أن تولد مخاوف بشأن الصحة بدون أى أساس صحى . إن معظم الأشخاص الذين يخبروننى بأنهم يحملون سموماً فى أجسامهم لا يكونون كذلك فى واقع الأمر .

إن الجسم يملك نظام تنظيف ذاتيًا خاصًا ؛ ونظام تنقية وتطهير ؛ لذلك فإن أفضل طريقة تحمى بها نفسك من التسمم هى أن تحافظ على سلامة هذه الأنظمة . إن الكلى على سبيل المثال هى أحد مكونات جهاز تنقية الدم ، وقد سبق وطرحت طرقاً لحماية الصحة من خلال إمداد الكلى بالماء النقى ، وتجنب كل الضغوط الغذائية التى يمكن أن تكبلها مثل القهوة ، والكحول ، والإفراط فى تناول البروتين . إننى أفضل بشكل عام الاعتماد على مصادر الجسم الذاتية فى التطهير والتنقية ، وأنا أحثك على الحفاظ عليها . إن توقفت عن وضع السموم فى جسمك ، واتبعت كل النصائح الوقائية المذكورة فى هذا الكتاب ؛ فإن آليات دفاعك الطبيعية الخاصة بالتنقية سوف تحافظ على نظافة جسمك .

سوف تشاهد فى متاجر الطعام الصحى الكثير من الإعلانات لمكملات ومنتجات عشبية تزعم بأنها تنقى الجسم والدم . أنت لست بحاجة

لأى منها لكى تحافظ على صحتك . إن نظم التنقية تركز فى العادة على القولون . وقد راجعت الكثير من الأنظمة التى تنقى القولون بما فى ذلك تطهير القولون ، واستخدام الملينات الطبيعية والخلطات العشبية . إن كنت تتناول غذاءً غنيًا بالألياف ، وتكثر من تناول الماء ، وتمارس الرياضة مما يحرك أمعاءك بانتظام ؛ فلن تكون بحاجة لأى نظام من هذه النظم الخاصة بالتنقية . (انظر المدخل الخاص بالإمساك فى الجزء الرابع) . إن أفضل طريقة للعناية بالقولون هى أن تدع النظام الفسيولوجي الطبيعي ينقيه ، ويضمن عمله بدقة وبانتظام .

ليس هناك سبب أو مبرر طبى يدعونا إلى تطهير القولون . إن بطانة القولون تنسلخ بالفعل ، وتتجدد يومياً ، أى إنه يستحيل فسيولوجياً أن تتراكم أية بقايا فوق البطانة . هناك بعض الأشخاص الذين يحبون إجراء تنقية القولون ، بل وهناك بعض من يدمنه . قد يكون هناك عنصر متعة فى هذا النمط . فضلاً عن ذلك هناك بعض الأشخاص الذين يدمنون الفكرة ، والشعور بالنقاء ، والخفة الداخلية . وهو الشعور الذى يجتاحهم لفترة قصيرة ، ثم سرعان ما يستعيدون عاداتهم الأصلية فى تناول الطعام الثقيل إلى أن تتملكهم ثانية فكرة التسمم ، والحاجة إلى إجراء تنقية للقولون .

هناك طريقة أفضل لإجراء التنقية الداخلية ، وهى اتباع نظام غذائى صارم على مدى عدة أيام مثل " صيام الفاكهة " مع تناول مسحوق بذور البسيليوم لتمكين الأمعاء من تشكيل البراز . ضع ملعقة كبيرة من مسحوق البسيليوم فى كوب كبير من الماء ، وتناول كوبًا إضافيًا من الماء بعده . لقد سبق وكررت نظام الأيام العشرة عدة مرات وكان النظام كالتالى : يومان من الفاكهة الطازجة والماء ، ويومان من عصير الفاكهة الخالص والماء ، ثم يومان صيام من تناول الماء فقط ، ثم يومان من عصير الفاكهة ، وأخيراً يومان من الفاكهة . هناك عشرات من النظم المختلفة الأخرى من هذا النوع ، والتى تستهدف جميعها منح الجهاز الهضمى

قسطاً من الراحة من روتين عمله الطبيعى . من الجيد أن تنتقى أحد هذه الأنظمة الذى يروق لك ، وتتبعه على مدى أسبوع ، أو مرة واحدة سنويًا كإجراء وقائى عام . يمكنك أيضاً أن تطبقه كلما شعرت أنك أفرطت فى تناول الأطعمة الدسمة .

قراءات مقترحة

Home Remedies:Hydrotherapy, Massage, Charcoal, and Other Simple Treatments (1981, available from Trash Publications, Route I , Box 273, Seale, Ala. 36875) من تأليف كل من د . " أجاثا ثراش " و د . " كالفين ثراش " . إنه دليل كامل يتناول استخدام الكمادات الساخنة والباردة لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض الشائعة .

١٤
الفيتامينات والمكملات الغذائية

الكثير من متاجر الأطعمة الصحية يجدر أن يطلق عليها اسم متاجر الأقراص العلاجية ؛ نظراً لضآلة أنواع الأطعمة التى تباع فيها مقارنة بالفيتامينات ، والمكملات الغذائية التى يروج لها بمهارة فائقة ، والتى يزعم أنها تحقق أشياء إن صحت جميعها يمكن أن تغنينا عن الغذاء الجيد ، وممارسة الرياضة ، والاسترخاء ، وكل الاستراتيجيات الوقائية الأخرى ، والاكتفاء بتناول هذه الأقراص .

يظهر علينا كل عام أو عامين ؛ مكمل معجزة جديد مثل السبيرولينا ، والجرمانيوم العضوى ، وإنزيم Q المساعد ، أو أى منتج من المنتجات الطبيعية التى تزعم بأنها تقلل احتمال التعرض للسرطان ، وتنشط المناعة ، وتنقى الجسم ، وتطيل العمر ، وتزيد من مقاومة الضغوط ، وتحسن الوظائف الجنسية ، وتساعد على إنقاص الوزن بدون تغيير الغذاء ، وتمنح المزيد من الطاقة والنشاط ، وتبنى العضلات ، وتقاوم الاكتئاب . سوف يكون كل هذا مكلفاً للغاية ، ولكن كيف يمكنك مقاومة إغراء الشراء ؟

لن تجد دليلاً علمياً قويًا يساند هذه الادعاءات فى معظم الحالات بالرغم من أن الدعاية المروجة سوف تشير دائمًا إلى دراسات أجريت بنجاح على المنتج فى دول أخرى ، ولكن هذه المنتجات تكون غير ضارة

(باستثناء ضررها المادى) ؛ ولكننى أعتقد أن معظم المزايا التى يحصدها الأشخاص من تعاطى هذه المكملات ما هى إلا استجابات أشبه باستجابة البلاسبو (العلاج الإرضائى) .

إننى أتلقى عبر البريد عددًا لا يحصى من التجارب التى تشيد بالمكملات الغذائية بما فى ذلك قصص شفاء من أمراض مستعصية إثر تعاطى أنواع معينة من هذه الأقراص أو المساحيق . أما معظم الأطباء التقليديون فهم ينظرون بعين الازدراء لكل أنواع العقاقير ، والجراحات غير التقليدية ، ويعتبرونها بمثابة أدلة عشوائية ، لا تستحق مجرد الإنصات إليها . ولكننى أتخذ موقفاً مختلفاً ؛ لأننى أنظر إلى هذه الشواهد دائمًا باعتبارها مثيرة للاهتمام ، ولكن ما أعتقد أنها تثبته هو القدرة البشرية على تحقيق الشفاء الذاتى ، وليس قوة المنتجات ذاتها .

إن وجهة النظر الطبية الرسمية ترى أن تناول الفيتامينات بكميات ضئيلة يعتبر ضرورياً للوقاية من الأمراض . أما الإفراط فى الجرعة فإنه لن يحدث ضررًا لأنه ببساطة سوف يُطَرد خارج الجسم ، ولكنه فى بعض الأحيان قد يكون سامًّا . إن حقيقة كون التعليم الطبى لا يؤهل الأطباء لفهم أو استخدام المكملات الغذائية يخلق أساسًا لاستقطاب غاضب عندما يتفوه مصنعو هذه المكملات بادعاءات صارخة (ويحققون أيضاً مكاسب صارخة) . يسقط المريض فى الغالب فى منتصف الطريق بين الفريقين ؛ حيث إنه يسمع من جهة عن فوائد بعض أنواع الفيتامينات والمعادن فى علاج بعض الحالات ، ولكنه حين يسعى لطلب النصيحة لا يجد رداً شافياً من قبل الأطباء .

حتى على مستوى القاعدة الشعبية سوف تجد نطاقًا شاسعاً من الآراء المختلفة حول تناول المكملات . البعض يشعر أن الحبوب والكبسولات مواد غير طبيعية يجدر تحاشيها ، والحصول على كل الاحتياجات الغذائية من أنواع الطعام بشكل مباشر . بينما يرى البعض الآخر أنه

لا يمكن بلوغ أقصى حد للصحة وطول العمر بدون تناول الفيتامينات والمعادن ، وغيرها من المواد بجانب الطعام .

وأنا أجد نفسي ما بين الاتجاهين . أنا لا أحبذ تعاطي الأقراص بشكل عام ، وأعتقد أنه من الأفضل أن تحصل على جل احتياجاتك الغذائية من الطعام ، ولكنني أرى أن هناك أسبابًا أخرى يمكن أن تبرر تعاطي بعض المكملات الغذائية . إن غذاءك يجب أن يمدك بمعظم الاحتياجات إن حرصت على تنوعه وثرائه واقتناء الطعام الطازج ، ولكن هذا الافتراض لن يتحقق في معظم الأحوال . فضلاً عن أن معظم أنواع المحاصيل التي نتناولها قد لا تحتوي بشكل كامل على القيمة الغذائية ، فضلاً عن أن استخدام المواد الكيميائية قد يدمر العناصر الغذائية التي تحتوي عليها . إن كنت تتعاطى بعض المواد مثل الكحول ، أو التبغ أو الكافيين ، أو إن كنت تئن من وطأة الضغوط ؛ أو إن كنت مريضاً فإن احتياجك لبعض العناصر الغذائية قد يفوق ما تحصل عليه من خلال غذائك ، وبعض المكملات الغذائية بجرعات تفوق كثيراً الجرعة الرسمية الموصى بها قد تكون مفيدة شأنها شأن بعض أنواع العلاج الطبيعي في التصدي لبعض الحالات المرضية .

هناك الكثير من المرضى الذين يأتون لزيارتي يخبرونني بأنهم يتناولون الفيتامينات المتعددة ، ومكملات المعادن يومياً كنوع من أنواع الضمان الغذائي . الفكرة في ذاتها ليست سيئة ؛ ما دامت الوصفة قد بقيت خالية من الحديد ، أو بعض المركبات التي يمكن أن تكون سامة . ولكنَّ هناك فريقًا آخر من المرضى قد يأتيني بقوائم طويلة من المكملات الغذائية التي يتناولونها على أساس يومي ، فأسعى لتشجيعهم على الحد منها قدر الإمكان ، وخاصة إن كانت تنتمي إلى " الأقراص السحرية " غالية الثمن .

أود أن أشرح الفئات الأساسية للمكملات الغذائية التى سوف تجدها فى متاجر الطعام الصحى ؛ بحيث تكتسب قدراً من الثقافة والمعرفة لتكون مستهلكاً واعياً .

الفيتامينات

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات ، ولكن بكميات ضئيلة لكى يؤدى وظائفه الطبيعية . إن لم يحصل الجسم على الكميات اللازمة من الفيتامين فقد يصاب بالمرض . (ولكن مثل هذه الأمراض يندر حدوثها فى مجتمعنا) . بالإضافة إلى الدور الأساسى الذى تؤديه الفيتامينات فى التمثيل الغذائى ؛ فهناك بعض أنواع من الفيتامينات التى تحدث آثارًا مختلفة عند تناولها بكميات كبيرة ، والتى يتجاهلها خبراء التغذية والأطباء . إن هذا الأثر قد يكون مفيداً كعلاج لبعض المشاكل المرضية .

أولاً أود أن أقدم لك بعض النصائح العامة بشأن الفيتامينات . إن مساحيق وأقراص الفيتامينات يمكن أن تسبب الدوار ، والحموضة ، وغير ذلك من أنواع اضطراب المعدة ، وخاصة عند تناولها على معدة خاوية . احرص دائماً على تناولها على معدة ممتلئة بعد تناول أى وجبة . إن لم يكن يوافقك تناولها فى الصباح ؛ يمكنك تناولها فى وقت لاحق على مدار اليوم .

ليس هناك فروق مهمة بين الفيتامينات الطبيعية والصناعية ما لم تكن الأشكال الطبيعية تحمل كميات صغيرة من مواد أخرى يمكن أن تدعم نشاطها . تختلف أنواع الفيتامينات المتنوعة بدرجة كبيرة من حيث ثمنها . اشتر الأنواع الأرخص ثمناً التى تجدها خالية بقدر الإمكان من الإضافات . أما الفيتامينات غالية الثمن المنمقة فهى تكون فى العادة أكثر فائدة لصانعها منها إليك !

تنقسم الفيتامينات إلى فئتين بشكل عام : الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء ، والتي يسهل بالتالي طردها من الجسم (فيتامينات (ب ـ B) المركبة ، وفيتامين (ج ـ C) ، والفيتامينات قابلة للذوبان في الدهون والتي يمكن أن تتراكم في الجسم (A, D, E, K) . قد يحمل النوع الأخير قدرًا من الضرر ؛ لأن الجسم لا يملك القدرة على طرد النسبة الفائضة منه في البول ، ولكنها نادراً ما تتسبب في الإصابة بالتسمم . سوف أبدأ بالمجموعة أو الفئة القابلة للذوبان في الماء .

فيتامينات (ب ـ B) المركبة ، وتشمل عددًا من المواد اللازمة لتفاعلات التمثيل الغذائي في الجسم . يصعب أن يصاب الشخص بقصور فيها ما لم يكن يتبع حمية متوازنة ، ولكن الحاجة إلى هذا النوع تزداد مع ازدياد الضغوط ، واستخدام العقاقير ، أو الإصابة بالمرض . أوصي بتناول فيتامينات (ب ـ B) المركبة للمدخنين ، ومتعاطي العقاقير الترويحية ، والأشخاص الذين يتبعون نظماً غذائية خاطئة ، أو الأشخاص الذين يعملون لفترات مناوبة متغيرة ، أو الذين يكثرون من السفر ، أو المصابين بأمراض مزمنة . ابحث عن منتجات " بـ ٥٠ " أو " بـ ١٠٠ " التي تعد الجسم ب ٥٠ أو ١٠٠ ملجم من كل نوع من أنواع فيتامينات (ب ـ B) . تناول قرصًا يومياً ، أو اتبع الإرشادات .

إنني أنصح أيضاً بتناول جرعات كبيرة من عدد قليل من أنواع فيتامينات (ب ـ B) كعلاج لبعض الحالات .

الثيامين (فيتامين (ب١ ـ B1) يتعرض للتكسر بفعل الكحول . أنصح كل متعاط للكحول بتناول ١٠٠ ملجم من الثيامين مرة يومياً ، وخاصة في أيام تعاطي الكحول .

الريبوفلافين (ب٢ ـ B2) إنه عبارة عن صبغة صفراء ، وهي المسئولة عن تحول البول إلى اللون الأصفر الفاتح عند تعاطي فيتامينات (ب ـ B) المركبة . إن تغير اللون لا يحدث أي ضرر ، ولكنه قد

يسبب لك الإزعاج إن لم تتبين السبب . ليس هناك أى سبب أعرفه يوجب تعاطى هذا الفيتامين بشكل منفصل .

النياسين (حمض النيكوتينيك ؛ فيتامين (ب٣ ـ B3)) يحدث تفاعلاً شديداً يطلق عليه اسم " فورة النياسين " عند تناول جرعة كافية من النياسين (والتى تتراوح عادة ما بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملجم) . بعد عشر دقائق تقريباً من تناول النياسين ؛ سوف يجتاحك الشعور بسخونة ووخز فى أعلى الرأس . سرعان ما سوف تتطور إلى موجة من السخونة والاحمرار فى كل أنحاء الجسم من الرأس حتى القدمين . أعتقد أنها أشبه بـ " اللفحات الساخنة " التى تصيب النساء أثناء سن اليأس . بعد عشر دقائق أخرى سوف يختفي اللون الأحمر الداكن ، ويصبح الجلد مبقعاً ما بين اللون الأحمر والأبيض ، وسوف يزداد الشعور بالحكة والتنميل . سوف تختفى كل هذه الأعراض بعد مرور ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة من تناول الفيتامين . بعض الأشخاص يجدون هذا التفاعل ممتعاً ومثيراً بينما لا يطيقه البعض الآخر .

إن فورة النياسين تنجم عن تمدد الأوعية الدموية فى الجلد بسبب تأثير الفيتامين على الأوعية والأعصاب التى تتحكم فى الأوعية . إنه تأثير عديم الضرر ، بل وقد يكون مفيداً لدى بعض الأشخاص ممن يعانون من مشاكل فى الدورة الدموية . أنصح بتناول مكملات النياسين للأشخاص المصابين بداء " رينود " (نوبات من الألم والشحوب تصيب الأصابع واليدين ، وخاصة عند التعرض للبرودة) والمدخنين الذين يصابون بشد عضلى ليلاً ، والأشخاص المصابين ببرودة فى الأطراف . تصل الجرعة الموصى بها هنا إلى ١٠٠ ملجم مرتين يومياً على أن تؤخذ مع الطعام لتخفيف الفوران .

تناول النياسين بجرعات مرتفعة بدرجة كبيرة سوف يقلل من نسبة الكوليسترول فى الدم ، ولكنه يمكن أن يحدث اضطراباً فى الكبد . يحقق الأشخاص الذين يتناولون النياسين بمعدل ١٠٠٠ ملجم مرتين

أو ثلاث مرات يومياً انخفاضاً فى نسبة كوليسترول الدم فى غضون أسابيع قليلة ، ولكن بعضهم قد يصاب بالغثيان ، والصفراء ، وارتفاع فى إفراز إنزيمات الكبد ؛ وهى صورة سامة أشبه بالالتهاب الكبدى الوبائى . ولكن هذه الأعراض سوف تتوقف عند الامتناع عن تناول النياسين . هناك شكل جديد أكثر أمناً لفيتامين (ب٣ ـ B3) أصبح متوافرًا الآن فى متاجر الطعام الصحى ، وهو النوع الذى يطلق عليه " غير مسبب للفوران " أو " النياسين المتحد مع الإينوسيتول " (أو هيكسانيكوتينات إينوسيتول) ، وهو لا يسبب الفوران أو الغثيان ، أو أى اضطراب فى الكبد . إنه الشكل الوحيد الذى أنصح باستخدامه للحد من نسبة الكوليسترول ، وأعتقد أنه أكثر أمناً من العقاقير الدوائية التى تستخدم لهذا الغرض . إن كنت ستسعى لتناول النياسين للحد من نسبة الكوليسترول ، التفت إلى الاحتياطات التالية : (١) امتنع تماماً عن استخدام النياسين العادى ، واستخدم فقط النياسين المتحد مع الإينوسيتول (٢) ابتعد تماماً عن استخدام أشكال النياسين التى تفرز على فترات زمنية لأنها تكون عادة سامة (٣) لا تجعل الجرعة التى تتناولها تتعدى ١٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً (٤) قم بعمل تحاليل لوظائف الكبد قبل البدء فى تعاطى العلاج ، واحرص على إجراء الاختبار على مراحل ، وتوقف عن العلاج إن جاءت النتائج غير عادية (٥) توقف عن تعاطى النياسين إن أصبت بالغثيان ، أو أى عرض من أعراض اضطراب المعدة والأمعاء (٦) راقب معدل الكوليسترول فى الدم على فترات شهرية ، وقلل من جرعة النياسين إلى أقل معدل للحفاظ على التحسن .

- لا يجب تناول جرعات مرتفعة من النياسين فى حالة الحمل ، أو الإصابة بالقرح ، أو النقرس ، أو السكر ، أو أمراض المثانة ، أو الكبد ، أو إن كنت قد أصبت بأزمة قلبية مؤخراً .

هناك نوع يسمى بالنياسينميد ، وهو أحد الأنواع شديدة القرابة بمادة النياسين ، وكثيراً ما سوف تجده فى المتاجر بجانب النياسين . إنه يحمل نفس التأثير النشط للفيتامين ، ولكنه لا يحدث فورانًا ، ومع ذلك فإنه غير فعال من حيث علاج مشاكل الدورة الدموية ، أو ارتفاع الكوليسترول . لا تستخدمه .

البريدوكسين (فيتامين (ب٦ ــ B6)) يملك العديد من الآثار الجيدة المهمة فضلاً عن تأثيره كفيتامين . الجرعات المرتفعة (١٠٠ ملجم مرتين أو ثلاث مرات يومياً) تساعد على تخفيف الإصابات التى تضغط على الأعصاب (مثل متلازمة النفق الرسغى) وأعراض ما قبل العادة الشهرية وبعض حالات الاكتئاب ، والتهاب المفاصل . يساعد البريدوكسين أيضًا على حماية المناعة ، ويزيد من القدرة على تذكر الأحلام .

بالرغم من أن الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء لا تسبب أى تأثير سام ؛ فقد وقعت بعض حالات قليلة لتلف الأعصاب لدى البعض عند تناول جرعة تزيد عن ٣٠٠ ملجم من البريدوكسين يوميًّا . أنصح بالالتزام بتناول جرعة تقل عن ذلك ، والامتناع عن مواصلة تناول الفيتامين إن حدثت أى حالة تنميل بالجسد غير اعتيادية .

سيانوكوبلمين (فيتامين (ب١٢ ـ B12)) أحد أنواع الفيتامينات التى يصاب النباتيون بقصور فيها ممن يتجنبون نهائياً المنتجات الحيوانية . إن كنت تتناول منتجات الألبان ، أو الأسماك ، أو اللحوم فسوف تحصل على كمية مناسبة من (ب١٢ ــ B12) ؛ لأن الجسم يحتاج إلى نسبة ضئيلة منه . يجب أن ينتبه النباتيون إلى أن الميزو (عجين يصنع من فول الصويا ، والأرز ، أو الشعير) والسنفيتون الكرنب المخلل لا تعتبر من مصادر هذا الفيتامين كما يشاع عنها أحياناً .

هناك العديد من الأطباء والمرضى الذين يحبون حقن فيتامين (ب١٢ ـ B12) بوصفه مقوياً أو مجدداً للطاقة . إن الجرعة التقليدية تصل إلى ملجم واحد ، وهى جرعة مفرطة من هذا الفيتامين الذى لا يحتاج الجسم سوى كميات ضئيلة منه فقط . لا يوجد دليل على أن هذا الفيتامين يسبب أية آثار سامة ، وقد ذكر الأشخاص الذين يتناولونه عن طريق الحقن أنه يحدث شعوراً فوريًا بالدفء والطاقة ، وازدهارًا عامًا فى الصحة . إن هذه الآثار لا تبقى طويلاً ، وسرعان ما تزول ، ولكنها تكون أكثر وضوحاً عند الحقن لأول مرة . إنننى أنظر إلى حقن (ب١٢ ـ B12) باعتبارها علاجًا إرضائيًا فعالاً (انظر الصحة والشفاء الفصول التاسع عشر والعشرون) ولا أحمل أى اعتراض على تعاطيها ؛ ولكننى أنا شخصياً لا أستخدمها . تتوافر بعض الأشكال التى توضع تحت اللسان ، أو فى الأنف فى متاجر الأطعمة الصحية .

حمض الفوليك يمكن أن يساعد على علاج الحالات البسيطة إلى المتوسطة من تشوه عنق الرحم عند الجمع بينه وبين بعض الإجراءات الأخرى (انظر المدخل الخاص بهذه الحالة فى الجزء الرابع) . يسهل الكشف عن حالة تشوه عنق الرحم ، وهى الحالة التى تسبق الإصابة بالسرطان لدى النساء ، ويمكن تشخيصها ، والكشف عنها بسهولة بواسطة أخذ مسحة من عنق الرحم لفحصها .

حمض البنتوثينيك والبيوتين آخر عضو من أعضاء عائلة مجموعة فيتامين (ب ـ B) المركب (ح ـ C) يملك خصائص حيوية فى التمثيل الغذائى ، ولكننى لا أعرف أى سبب يستوجب تعاطيه فى شكل منفرد بجرعات مرتفعة .

فيتامين (ج ـ C) (حمض الأسكوربيك ، أو الأسكوربيت) هو فيتامين لازم فقط لبنى البشر والحيوانات المتقدمة . قد نكون فقدنا قدرتنا على تخليق فيتامين (ج ـ C) ذاتياً نتيجة لحادث جينى وراثى وقع لأحد أسلافنا القدامى ؛ وهى الطفرة التى أطاحت بالجين المسئول عن

تخليق حمض الأسكوربيك . إن أكثرنا من تناول الفاكهة والخضراوات فسوف نحصل على كمية وفيرة منه ، ولكن الحميات الغذائية التي تفتقر إلى هذه الأطعمة يمكن أن تصيب الشخص بالنقص في هذا الفيتامين . تزداد الحاجة لتناول فيتامين (ج ـ C) بالتعرض للسموم ، أو الإصابة بالعدوى ، أو الأمراض المزمنة .

لقد سبق وأفضت في التحدث عن فيتامين (ج ـ C) كمضاد للتأكسد ، ومقاوم للسرطان ، ومقو للمناعة . حيث ستعثر أيضاً على معلومات بشأن الجرعات وأشكال فيتامين (ج ـ C) المختلفة . أوصى بتناول كميات كبيرة على مدى اليوم كإجراء وقائي عام أما الأشخاص الذين يتعرضون للعدوى بشكل متكرر أو المعرضون للمواد الكيميائية السامة (بما في ذلك التدخين ، أو أي شكل من أشكال الإدمان ، أو الذين يتناولون الأطعمة المسرطنة) ومرضى السرطان وغيرهم من الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة ، فيجب أن يتعاطوا جرعات أعلى .

لم يسبق لي ملاحظة أي استجابة عكسية للجرعات الكبيرة من الفيتامين باستثناء حدود القدرة الطبيعية على تحمله ، أي عند الإصابة بالانتفاخ والإسهال ، ولكن هذه الأعراض سرعان ما سوف تختفي بمجرد الإقلال من الجرعة .

أنا لا أنظر إلى فيتامين (ج ـ C) باعتباره الترياق الشافي الذي سيشفي من كل الأمراض بدءاً بالإيدز ، وحتى السرطان ، ولكني أعتقد أننا لم نكتشف بعد كل قدراته الوقائية ، ونقدرها بالشكل الكافي .

الفيتامينات التالية قابلة للذوبان في الدهون :

فيتامين (أ ـ A) عرف منذ زمن بقدرته على تقوية الرؤية الليلية ، والنمو الطبيعي للجلد ، وغير ذلك من الخلايا الطلائية ، ولكن أثره كمضاد للتأكسد والسرطان لم يعرف إلا مؤخرًا مما جذب الانتباه إليه .

يعتبر الأثر السام لفيتامين (أ ـ A) من الآثار المعروفة التى تحدث بالفعل عند كل من الأشخاص الذين يتناولون كبد الفقمة ، والدب القطبي اللذين يحتويان على كميات كبيرة مركزة من هذا الفيتامين ، وهى الحالة التى تشيع بدرجة أكبر لدى الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من المكملات الغذائية . إن بقيت تحت حد ٥٠ ألف وحدة دولية من فيتامين (أ ـ A) يومياً ؛ فلن تؤذى نفسك .

يمكنك أن تتحاشى التسمم كلية بتناول البيتا كاروتين ، وهو مصدر فيتامين (أ ـ A) القابل للذوبان فى الماء . يملك الجسم القدرة على تحويله إلى الفيتامين كلما لزم الأمر . فضلاً عن ذلك ، تشير الأبحاث إلى أن البيتا كاروتين يمد الجسم بدرجة حماية أعلى ضد السرطان عن فيتامين (أ ـ A) نفسه . ولذلك فإننى أنصح بتناول البيتا ـ كاروتين ؛ بمعدل ٢٥ ألف وحدةِ دولية يومياً لكل شخص ، وضعف هذه الجرعة للأشخاص المعرضين للسرطان أو المصابين به . الأشكال الطبيعية (مثل الأشكال المشتقة من الطحالب) قد تكون أكثر فاعلية من الأشكال المركبة أو المصنعة . هناك دليل طبى يشير إلى أن البيتا كاروتين يحمى ضد سرطان الجلد ، وسرطان عنق الرحم لدى النساء الأكثر عرضة للإصابة به ، وربما بعض أشكال أخرى من السرطان أيضاً .

فيتامين (د ـ D) يطلق عليه أحياناً اسم " فيتامين الشمس المشرقة " ، وهو ضرورى للامتصاص المناسب للكالسيوم واستخدامه . إن تعرض الجلد حتى لكميات ضئيلة من الأشعة فوق البنفسجية ، فإن الجسم سوف يملك القدرة على إنتاج هذا الفيتامين من أحد مشتقات الكوليسترول فى الجلد . ما لم تكن لا تتعرض للشمس نهائياً ، أو كنت تقطن القطب الشمالى فى فترة الشتاء ، فأنت لست بحاجة لتناول مكملات فيتامين (د ـ D) حتى إن لم تكن تتناول المصادر الغذائية المعتادة له (مثل صفار البيض ، والزبد ، واللبن المكثف ، وكبد السمك) . الطفل الذى لا يزال بمراحل النمو ويعيش على نظام غذائى

نباتي قد يكون بحاجة لتناول مكملات فيتامين (د ـ D) ، وخاصة أثناء فصل الشتاء ، كما أن بعض الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ، واضطراب ناجم عن التمثيل الغذائي للكالسيوم قد يكونون بحاجة أيضاً لتعاطيه . ولكن يجب في هذه الحالة إجراء اختبارات للتأكد من هذا الاحتياج ، وحتى يتمكن الطبيب من تحديد الجرعة المناسبة . الجرعة التي تصل إلى ٤٠٠ وحدة دولية تعتبر كافية في العادة ، ويمكنك العثور على هذه الجرعة مصحوبة بالكالسيوم . إن كنت تتمتع بصحة جيدة ، وتتناول غذاء متنوعًا وتقضي وقتاً في الشمس ؛ لا تتناول فيتامين (د ـ D) .

فيتامين (هـ ـ E) فضلاً عن كونه مضاد تأكسد قويًا ، فهو أحد مضادات التجلط الطبيعية التي توفر للجسم قدراً من الحماية ضد الأزمات القلبية ، والسكتة الدماغية الناتجة عن التجلط . أرى أنه أيضاً مفيد كعلاج لبعض الأمراض النسائية ، بما في ذلك تكيسات الثدي ، وأعراض الدورة الشهرية ، وصعوبات الحيض . إنه ليس ساماً حتى عند تناوله بكميات كبيرة . عند استخدامه موضعياً ؛ يعمل فيتامين (د ـ D) على تقليل آثار الجروح الناتجة عن الجراحة ، والحروق ، وغير ذلك من إصابات الجلد . (لا تستخدمه إلى أن تلتئم الجروح) . انظر الصفحة ١٨٥ لمزيد من التفاصيل عن كيفية تناول هذا المكمل المفيد .

فيتامين (ك ـ K) يحتاج إليه الجسم بكميات صغيرة للتحكم في التجلط الطبيعي للدم ، وهو يتوافر في العديد من أنواع الطعام . يستخدمه الأطباء للتصدي للجرعات المفرطة من العقاقير المضادة للتجلط ، ولكن ليس هناك سبب يدعو إلى تناوله بدون حاجة طبية واضحة يحددها الطبيب .

الأملاح المعدنية

يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من عدد من الأملاح المعدنية ؛ لكى يؤدى وظائفه الطبيعية . إن أفضل طريقة لضمان حصولك على هذه الكميات الضئيلة من الأملاح المعدنية هى تناول أنواع مختلفة من الخضراوات الطازجة . إن لم تتناول مجموعة متنوعة من الخضراوات فقد تكون بحاجة إلى تناول مكملات عديدة من الأملاح المعدنية (مكملات الفيتامينات ، والأملاح المعدنية العديدة) للتأكد من حصولك على احتياجاتك الغذائية .

وكما بالنسبة للفيتامينات ؛ فإن تناول الأملاح المعدنية بكميات كبيرة تفوق المتوسط قد يكون ذا أثر مفيد فى بعض الحالات المرضية ، ولكن نطاق الجرعة يعتبر من الأمور المهمة ؛ أى إنه إن كانت الجرعة الصغيرة مفيدة فهذا لا يعنى أن الجرعة الأكبر سوف تكون أفضل .

هناك الكثير من الخلط بشأن المزايا الصحية لمكملات الأملاح المعدنية ، كما أن هناك الكثير من المنتجات المنافسة فى هذا الصدد ؛ بعضها يكون غالى الثمن ، وتتوافر جميعها فوق أرفف متاجر الأدوية ، ومتاجر الطعام الصحى . يسعى مروجو هذه الأملاح المعدنية إلى اللجوء إلى الدعايات الجذابة الصارخة التى تفتقر إلى الدليل العلمى . يدرك الأطباء تماماً حاجة الجسم إلى الحديد ، والكوبالت ، واليود ، والزنك ، والكالسيوم ، والسيلينيوم ، كما أننا نعرف أن هناك عناصر غذائية دقيقة أخرى يكون الجسم البشرى بحاجة إليها أيضاً مثل النحاس ، والكروم ، والمنجنيز ، لكننا لا ندرك بشكل كامل الدور الذى تلعبه . أما الوظائف التى تقوم بها أنواع المواد الأخرى فيما يخص التمثيل الغذائى فى الجسم مثل الكادميوم ، والسترونشيوم ، والنيكل ، والسيليكون ، والموليبدينوم ، والجرمانيوم فهى أكثر غموضاً . لا تصدق

الدعاية التى يروج لها صانعو الأملاح المعدنية ، وخاصة قدرتها على شفاء بعض الأمراض ، أو الحاجة إلى تناولها لبلوغ أقصى حد من الصحة .

إن قررت تناول جرعة معينة من الأملاح المعدنية التى تتواجد بكميات قليلة فى الجسم ؛ لنقل الزنك على سبيل المثال ، وتوجهت إلى المتجر ؛ فسوف تندهش كلية من كم المنتجات المعروضة ، والأنواع العديدة المطروحة للبيع . وهى تختلف ليس فقط فى الجرعة ، وإنما فى التكوين نفسه . هل تريد شراء جلوكونات الزنك ، أم أملاح الزنك ، أو بيكولينات الزنك ، أم الزنك الخطافى (أو متلاحم الذرات) ، أم الزنك مع حمض أمينى مركب . أم الزنك العضوى ، أم الزنك غير العضوى ؟؟؟

سوف أشرح الفروق بين كل هذه الأنواع ، وبعدها سوف أعلق على العديد من أنواع الأملاح المعدنية التى تحتاج إلى اكتساب بعض المعرفة بشأنها . لا يجب أن تقلق بشأن الأنواع الأخرى إن كنت تتناول غذاء جيداً متفقاً مع الإرشادات الصحية العامة التى قدمتها فى هذا الكتاب ، أو كنت تتناول مكملاً من الأملاح المعدنية العديدة .

معظم الأملاح المعدنية التى ذكرتها هنا هى عبارة عن معادن لا يملك الجسم القدرة على استخدامها إن بقيت فى حالتها الأصلية الأولية . بمعنى أن الجسم يحتاج إليها فى الشكل الأيونى ، أو ممزوجة بمواد أخرى كما هو الحال فى المركبات الكيميائية . إن المعادن تتفاعل مع الأحماض غير العضوية لكى تكون أملاحًا غير عضوية . إن سلفات الزنك على سبيل المثال هى أحد أشكال الزنك غير العضوى . أما الأملاح العضوية ، والتى تتشكل بفعل الأحماض العضوية فهى تشمل السوكسينات ، والجلوكونات ، والسيترات ، والبيكولنات ، والفومارات . قد تكون هذه الأشكال أكثر قدرة على الذوبان وسهلة فى الامتصاص من قبل الجسم عن الأملاح غير العضوية . هذا الفرق يعتبر من الفروق المهمة ؛ لأن زيادة الحاجة إلى تناول الأملاح المعدنية التى

توجد بكميات ضئيلة في الجسم قد يرجع في الأساس إلى عجز الجسم عن امتصاصها أكثر من عدم الحصول على النسبة الكافية من خلال الغذاء . وداخل فئة الأملاح العضوية هناك اختلافات في قابليتها للذوبان ، وقدرة الجسم على امتصاص كل منها . وبالنسبة لكل واحد من الأملاح المعدنية ، قد تكون أفضل طريقة لتزويد الجسم به هو تناوله في شكل مزيج عضوى . فعلى سبيل المثال ، قد تكون سترات الكالسيوم أكثر سهولة في الامتصاص من قِبَل الأمعاء عن كربونات الكالسيوم (الطباشير والحجر الجيرى) ، أو جلوكونات الكالسيوم .

أما الخطافيات (أو المركبات متلاحمة الذرات) فهي عبارة عن مركبات أكثر تعقيداً يبقى فيها أيون المعدن مثبتاً في منتصف جزىء عضوى كبير . (كلمة خطافي ترمز إلى الطريقة التي يطبق بها الجزىء على المعدن ضمن بنيته) . تكون ذرة الحديد في الهيموجلوبين خطافية بطبيعتها ، وكذلك ذرة الماغنسيوم في الكلوروفيل . ومعظم الأملاح المعدنية في الخضراوات . قد يجد الجسم سهولة أكبر في امتصاص الأشكال الخطافية من العناصر الغذائية المجهرية من المعادن واستخدامها ، كما أن هناك الكثير من مثل تلك المنتجات متوافرة في الأسواق .

هذه هي الأملاح المعدنية التي أنت بحاجة للتعرف عليها :

الحديد هو لازم لصنع الهيموجلوبين ؛ الذى هو صبغة الدم الحمراء الحاملة للأكسجين . إنه أحد أنواع المعادن القليلة التي لا يمكن الاستغناء عنها . **ما لم تكوني امرأة في سن الحيض ، أو أصبت بفاقد كبير في الدم ؛ فيجب أن تبتعدى أو تبتعد نهائياً عن مكملات الحديد ، إلا إن قرر الطبيب بعد الفحص أنك مصاب بأنيميا ، أى نقص في نسبة الحديد .** إن فائض الحديد لن يتراكم فقط داخل الجسم بمعدلات سامة ، وإنما سوف يعمل أيضاً على زيادة احتمال الإصابة بمرض السرطان ، وأمراض القلب ، والشرايين التاجية .

- **إن كنت تتناول مكملات الفيتامينات والمعادن المتعددة ؛ فاحرص على أن تكون خالية من الحديد ما لم تشر الاختبارات الطبية إلى أنك بحاجة إلى الحديد .**

لقد جاء هذا التحذير بناء على معلومات جديدة بشأن الحديد تتعارض بشدة مع النصيحة التي كانت شائعة في الماضي عن تفشي قصور الحديد ، ومعجزات مقويات الحديد في مقاومة الإنهاك ، وانخفاض معدل الطاقة . إن غذاءنا بشكل عام يحتوى على نسبة مرتفعة من الحديد ، كما أن فائض الحديد يمكن أن يكون أكثر شيوعاً مما يعتقد أى شخص .

إن أسهل مصدر للحصول على الحديد بالنسبة للجسم هو اللحوم الحمراء التي تمد الجسم بنوعين من المركبات الخطافية الطبيعية من هذا العنصر ؛ الهيموجلوبين والميوجلوبين الذى هو صبغة حمراء أخرى مسئولة عن إضفاء اللون الأحمر على نسيج العضلات . إن لم تكن تتناول اللحوم فإن أفضل مصدر للحديد هو الحبوب الكاملة ، والحبوب المجففة ، والخضر المطبوخة ، والمشمش ، والقراصيا ، والزبيب ، والأطعمة المطهية في أوان حديدية ، وخاصة إن تناولت حصتك من فيتامين (ج ـ C) مع هذه الأطعمة . إن فيتامين (ج ـ C) يسهل بدرجة كبيرة امتصاص الحديد . تقل نسبة الهيموجلوبين ، وعدد خلايا الدم الحمراء لدى الشخص النباتي بشكل عام عن الشخص الذى يتناول اللحوم ؛ ولكن هذا لا يعد بمثابة إشارة إلى الإصابة بالقصور ما لم تظهر أعراض معينة مثل الإنهاك . ولعل انخفاض نسب الحديد لدى الشخص النباتي قد تكون أحد العوامل المسئولة عن تراجع نسب إصابة النباتيين بالسرطان وأمراض القلب .

الصوديوم معدن آخر لن تكون بحاجة إلى تناوله أبداً كمكمل ما لم تكن مصابًا بوهن في العضلات ، ودوار نتيجة لكثرة العرق . إن فائض الصوديوم يسهم لدى البعض في ارتفاع ضغط الدم (والنتيجة هي زيادة احتمال الإصابة بالأزمات القلبية ، والسكتة الدماغية الناتجة عن النزيف) واحتباس السوائل (أى زيادة الضغوط على القلب والكلى) .

- احرص أن تكون كل المكملات الغذائية التي تتعاطاها خالية من الصوديوم .

البوتاسيوم إنه مكمل الصوديوم في الجسم ؛ وسوف يكون أكثر من كاف إن حرصت على تناول نوعيات مختلفة من الفاكهة والخضراوات ضمن غذائك . إن كان لديك ما يدعو إلى الظن بأنك مصاب بحساسية تجاه الملح ؛ أنصحك بأن تستبدل بملح المائدة مزيجاً مؤلفًا من ٥٠ بالمائة كلوريد الصوديوم ، و٥٠ بالمائة كلوريد البوتاسيوم كما سبق وشرحنا في الصفحة ٦٠ . إن الشخص الوحيد الذى يجب أن يقلق بشأن عدم الحصول على كمية كافية من البوتاسيوم هو الشخص الذى يتعاطى عقاقير مدرة للبول (" الأقراص المدرة للماء ") ، والتى يمكن أن تسبب فاقداً كبيراً في نسبة هذا العنصر في البول .

- لا تتناول مكملات البوتاسيوم ما لم يصفها لك الطبيب مع مدرات البول .
- بعض الأشخاص الذين يتعرضون لشد عضلي نتيجة ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة قد يكونون بحاجة إلى تعاطي مكملات البوتاسيوم .

الكالسيوم يساعد على ضبط وظائف الأعصاب والعضلات ، كما أنه يعتبر من المواد اللازمة لبناء عظام قوية . وقد خضع الكالسيوم لأبحاث مستفيضة مؤخراً نظراً للمخاوف المتزايدة بشأن مرض هشاشة العظام ؛

إحدى الحالات الخطيرة التى تصاب فيها العظام بالوهن بسبب نقص المعادن مع التقدم فى السن ، وتراجع مستويات الهرمونات الجنسية . تكون المرأة أكثر عرضة لهشاشة العظام فى سن مبكرة كثيراً عن الرجل ؛ لأن الرجل لا يمر بمرحلة مماثلة كالتى تمر بها المرأة في سن اليأس فى منتصف العمر ، كما أنه يتمتع بمستويات أكثر ارتفاعاً من الهرمونات الجنسية ، ويظل محتفظاً بها حتى سن متقدمة . سوف أكرر هنا ما ذكرته فى الفصل الأول : **لا تنشأ هشاشة العظام عن قصور الكالسيوم فى الغذاء ، كما أنه لا يمكن إصلاحها بتناول مكملات الكالسيوم** . لا تتناول منتجات الألبان للوقاية من هشاشة العظام ، فمحتواها البروتينى يمكن أن يعجل من فاقد الكالسيوم فى العظام .

إن لم تكن تتناول منتجات الألبان ؛ يمكنك أن تحصل على الكالسيوم من الخضر المطهية (وخاصة الملفوف) ودبس السكر ، والسمسم ، والبروكلى ، والتوفو . إن كنت قلقا بشأن عدم حصولك على كفايتك من الكالسيوم ؛ تناول مكملاً . تصل الجرعة المناسبة من مكمل الكالسيوم ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ ملجم يومياً . تناول ثلثى هذه الجرعة عند وقت النوم (جسمك سوف يستهلكها بالشكل الأمثل مع حلول هذا الوقت) وثلثًا فى الصباح . من الجيد أن تعرف أن مكملات الكالسيوم لا تسبب أى ضرر نظراً لأن هناك الكثيرين ممن يتناولونها اليوم . تختلف مكملات الكالسيوم اختلافاً بينًا من حيث محتواها وسعرها ، ويجب أن تحترس عند الاختيار . سيتريت الكالسيوم هو أفضل أشكال الكالسيوم نظراً لسهولة استخدامه ومعالجته من قبل الجسم عن أى شكل آخر ، كما أنه ليس غالى الثمن . هناك خيارات أخرى أيضاً مثل الكالسيوم ملتحم الذرات ، والمحار ، وقشر البيض . لا أجد غضاضة فى تناول مكملات الكالسيوم التى تحتوى على فيتامين (د ـ D) مادامت لا تحتوى على أكثر من ٤٠٠ وحدة دولية من الفيتامين يومياً .

- **لا تتناول الدولوميت (أحد أنواع الأملاح المعدنية) كمصدر للكالسيوم . فهو كثيراً ما يحتوى على الرصاص ، وغيره من المعادن الثقيلة السامة . ينطبق نفس التحذير على وجبة العظام .**
- **احرص على تناول الماغنسيوم مع مكمل الكالسيوم . فبدون الماغنسيوم لتحقيق التوازن ؛ سوف تسبب لك الجرعات الكبيرة من الكالسيوم الإمساك ، وقد تكون غير صحية بمرور الوقت .**

الماغنسيوم يكمل الكالسيوم بنفس الطريقة التى يكمل بها البوتاسيوم الصوديوم . إن التوازن بين الكالسيوم والماغنسيوم يعتبر ضروريًا لضمان توصيل النبضات الكهربية داخل الأعصاب والعضلات . إن الجمع بين الكالسيوم والماغنسيوم قد يكون ذا أثر مرخ بعض الشىء للعضلات والأعصاب ، وقد يساعد على الاسترخاء والنعاس فى وقت النوم ، وخاصة إن كان التوتر العضلى يسبب حالة من الأرق . أنصح بتناول هذين النوعين من الأملاح المعدنية سويًا بمعدل واحد إلى واحد . أى إنك إن كنت تتناول على سبيل المثال ١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميًا ، فعليك بتناول ١٠٠٠ ملجم من الماغنسيوم أيضاً . إن أصابتك هذه الجرعة بالإسهال ، قلل الجرعة إلى النصف . يملك الجسم قدرة كبيرة على امتصاص سيتريت الماغنسيوم والماغنسيوم الخطافى ، وقد تجدهما مضافين إلى الكالسيوم فى بعض الكبسولات أو المساحيق .

السيلينيوم هو أحد مضادات التأكسد المهمة التى توفر الحماية للمناعة وتقاوم السرطان . **لتجنب التعرض للتسمم ؛ لا تجعل الجرعة التى تتناولها يومياً من السيلينيوم تتعدى ٣٠٠ ميكروجرام .**

الزنك تناول الزنك بجرعات معتدلة يمكن أن يدعم المناعة . أما الجرعات المرتفعة من الزنك ، فيمكن أن تكبح المناعة ، ويجب الحرص على تجنبها . إن قللت من نسبة الأطعمة ذات الأصل الحيواني كما سبق وشددت على ذلك ؛ فسوف تكون بحاجة إلى تناول مكملات الزنك ؛ نظراً لأن الفاكهة والخضراوات لا تمد الجسم إلا بكمية بسيطة منه . من بين أفضل المصادر النباتية للزنك نذكر البقول (الحبوب الجافة ، والحمص ، واللوبيا السوداء ، والعدس، والبازلاء ، ومنتجات الصويا) والحبوب الكاملة . إن كنت نباتيًا أو تتناول قدراً قليلاً من اللحوم ؛ أنصحك بتناول ٣٠ ملجم من الزنك يومياً . أنا شخصيًّا أتعاطى بيكولينات الزنك التي يملك الجسم قدرة سريعة على معالجتها .

- **لا تتخط ١٠٠ ملجم من مكملات الزنك يوميًا ؛ فالجرعات الأكبر قد تتسبب في آثار عكسية على المناعة .**

الكروم يساعد على استقرار مستوى السكر ، وقد يحسن من مستويات الدهون في الدم ، وقد يساعد على حرق الدهون أيضاً . أفضل شكل يمكنك استخدامه هو كروم GTF بجرعة يومية تصل إلى ٢٠٠ ميكروجرام .

النحاس يوازن الزنك ، وقد يعمل بكميات ضئيلة على حماية الجسم من تصلب الشرايين . نحن في انتظار المزيد من الأبحاث في هذا الصدد . لا أنصح بتناول مكملات النحاس إلى أن تتوافر المزيد من الأدلة بشأن مزاياه ، ودرجة أمانه بالنسبة للجسم .

الإنزيمات

إنهـا عبـارة عـن جزيئـات بروتينيـة متخصصـة تعمـل علـى حفـز التفاعلات الحيوية الكيميائية أو التعجيل بهـا . تـدخل الإنزيمـات فـى كل أوجه التمثيل الغذائى والنمو ، ولكن ليس هناك ما يدعو إلى تناولهـا كمكملات . والسبب بسـيط ، وهـو أن الإنزيمـات التـى نتناولهـا سـوف تتكسر ببساطة فى المعدة والأمعاء ، وسوف يتم هضمها مثـل بـاقى أنـواع البروتين الأخرى . أما الإنزيمات التى تحقن بشكل مباشر فـى الوريـد ، أو فى الأنسجة قد تكون مفيدة ، ولكن النوع الذى يؤخذ عن طريـق الفم لـن يكـون مفيـداً بحـال . ولعـل الاسـتثناء الوحيـد لهـذه القاعـدة هـو الإنزيمات الهضمية التى تفرزها المعـدة والبنكريـاس ، والتـى تعمـل فـى المعـدة والأمعـاء . إننـي أحيانـاً أصـفها للمرضـى الـذين يعـانون مشـاكل هضمية . لا تهدر مالك فى شـراء منتجـات مكمـلات الإنزيمـات ؛ مثـل سوبر أكسيد الديسـميوتاز ، وبيروكسـيداز الجلوتاثيون ، أو أى نـوع آخـر مــن هــذه الأنــواع التــى تنتهــى ب " آز " (هــذه اللاحقــة ترمــز إلى الإنزيمات) . دع جسمك يخلق إنزيماته الذاتيـة ، ولا تقلـق بشـأن هـذا الأمر .

ينطبق نفس التعليـل علـى الأحمـاض النوويـة مثـل الحمـض النـووى الخلوى ، والحامض النووى الرايبى (ريبوينوكليك) ، وهى الجزيئـات التى تحمـل المعلومـات الوراثيـة ، وتنقلـها داخـل الخلايـا . لا أرى أن هناك سبباً يدفعنا إلى تناول هذه المكملات ؛ نظـراً لأن جهازنـا الهضـمى سوف يعمد ببساطة إلى تدميرها .

مستخلصات الغدد

أرى الكثير من مستخلصات الغدد اليوم فوق أرفف متاجر الطعام الصحى : فمثلاً نجد مستخلص الغدة التيموسية الحيوانية ، والغدد النخامية ، والكظرية ، والتناسلية والتى تباع على أنها مكملات غذائية . إننى أشدد بوجوب الامتناع عن تعاطى مثل هذه المنتجات . إن الجسم يحافظ على توازنه الهرمونى الدقيق من خلال ميزان داخلى دقيق ومحكم . وهذا يعنى أن إدخال هرمون خارجى على هذا النظام المحكم يمكن أن يخل بميزانه . فضلاً عن التشخيص القائل بأن الشخص مصاب بـ " خلل فى إفراز الغدة الكظرية " و " استنفار فى الغدة التيموسية " ، والصادر عن أشخاص غير مؤهلين طبيًا بشكل كاف (بما فى ذلك إخصائيو التغذية والمعالجون اليدويون والمدلكون والعاملون فى متاجر الطعام الصحى) لا يكون صحيحاً فى معظم الحالات . لا يجب أن تقدم أبداً على تناول المكملات الهرمونية سواء كانت مصنعة أم طبيعية ما لم يكن هناك سبب لذلك ، ويكون مدعماً بالتحاليل الطبية المناسبة ؛ باختصار تجنب كل مكملات مستخلصات الغدد ، فهى فى أفضل الحالات لا تكون ضرورية ، أما فى أسوأ الحالات فتكون خطيرة .

الأحماض الأمينية

الأحماض الأمينية هى أحد العناصر الأساسية المكونة لجزيئات البروتين ، وهى تعتبر مواد طبيعية بسيطة نسبيًا ، وهى أول ما يتعرض للتكسر فى البروتين أثناء الهضم . إن كنت تتناول كميات مناسبة من البروتين ، والتى تكون كما سبق وشرحت فى الفصل الأول أقل كثيراً من الاعتقاد الشائع ؛ فسوف تحصل على كل الأحماض الأمينية التى

تحتاج إليها وربما أكثر . ليس هناك حاجة لتناول مزيج من الأحماض الأمينية كمكملات غذائية ؛ مهما نصح بذلك مدربو اللياقة ، وكمال الأجسام ، والرياضيون . اقرأ ثانية المعلومات الخاصة بالبروتين فى الفصل الأول ، وضع فى اعتبارك أن الإكثار من تناول البروتين سوف يجهد الكبد والكلى ويمكن أن يثير الجهاز المناعى .

أما الأحماض الأمينية المنفردة فهى أمر آخر . أنت إن تناولت حمضًا أمينيًّا واحدًا على معدة خاوية ؛ فسوف تتراكم الأحماض إلى أن تصل إلى معدلات مرتفعة فى الدم والمخ مما سوف يحدث آثاراً نافعة . هناك عدد من الأحماض الأمينية التى تباع منفردة ، والتى تتوافر فى متاجر الطعام الصحى . إنها ليست رخيصة ، وأنا لا أنصح بتناولها ما لم تتحقق من مزاياها الإيجابية . إليك بعض الأحماض التى سبق واختبرتها بنفسى من خلال التجربة :

إل ـ تريبتوفان إنه عنصر التمثيل الغذائى للسيروتونين ، وهو أحد الناقلات العصبية التى يستخدمها المخ لنقل المعلومات من جزء إلى آخر داخل الجهاز العصبى . يتميز السيروتونين بأثره المسكن . إن ارتفاع معدل الـ " إل ـ تريبتوفان " فى المخ سوف يعمل نظريًا على زيادة إنتاج السيروتونين ، ويحدث أثراً مسكناً طبيعيًا . ولهذا اكتسب هذا الحمض الأمينى شهرة واسعة النطاق كمساعد طبيعى على النوم .

لا أنصح بتناول أية وسائل تساعد على النوم سواء كانت طبيعية ، أو غير طبيعية بشكل منتظم . (انظر القسم الخاص بالأرق فى الجزء الرابع) . منذ سنوات قليلة ربط الأطباء بين الحمض الأمينى إل ـ تريبتوفان وأحد الأمراض النادرة ، وهو متلازم مع ألم العضلات الناتج عن زيادة عدد الخلايا القابلة للاصطباغ بالإيوسيس فى الدم ، وهو مرض مؤلم جدًا ويمكن أن يؤدى إلى الوفاة . ربما يكون المرض قد نتج عن تلوث فى أحد أنواع إل ـ تريبتوفان الذى تم تصنيعه بواسطة إحدى الشركات الدوائية اليابانية ، والتى غيرت فيما بعد من إجراءات

التصنيع لتدارك الخطأ . ومع ذلك فإن الهيئة الأمريكية للرقابة على الغذاء والأدوية لن تسمح بتداول هذا الحمض الأميني في الأسواق . إن كنت تملك أية زجاجات قديمة من هذا النوع تخلص منها .

وهنا يجدر التنويه إلى أن البدء بـ " إل " في كلمة " إل ـ تريبتوفان ترمز إلى الجزىء . تتصف الأحماض الأمينية بأنها غير متماثلة ؛ أى إنها يمكن أن تتواجد في أشكال مثل اليد اليمنى ، واليد اليسرى ، وكأنها صور لبعضها البعض عبر المرآة . يطلق الأطباء عليها اسم " دى " و" إل " . يقتصر استخدام الجسم فقط على شكل " إل " لبناء البروتين الخاص به .

فينيل ألانين : إنه العنصر المسئول عن إنتاج النور إبينفرين ، والدوبامين ، واللذين يعتبران من ناقلات الرسائل العصبية المنبهة . يملك فينيل آلانين أثراً مناقضًا للتريتبتوفان ؛ حيث إنه يمكن أن يلعب دوراً مساعداً لدى بعض من يعانون من الاكتئاب . يعمل الـ " دى ـ فينيل آلانين " بشكل مختلف ؛ فقد يقى من تكسر المواد المخدرة الطبيعية داخل المخ ، وبالتالى قد يساعد البعض في علاج بعض الآلام المزمنة . يجب أن يحترس مرضى ضغط الدم المرتفع من تناول الشكل " إل " من هذا الحمض الأميني ؛ لأنه يمكن أن يزيد من تفاقم الحالة . أما الـ " دى ـ فينيل آلانين " فهو عبارة عن مزيج من النوعين . وهو نادراً ما يتسبب في رفع ضغط الدم ، وقد يكون نافعاً كعلاج مساعد للاكتئاب . (انظر القسم الخاص بالاكتئاب في الجزء الرابع) . إنه المنتج الذى أنصح باستخدامه في العادة . سوف تجد الأشكال الثلاثة متوافرة في متاجر الطعام الصحى .

إن لم تكن مصاباً بارتفاع في ضغط الدم ، وتريد أن تجرب الفينيل آلانين ؛ لكى تخفف من وطأة الاكتئاب ، أو لزيادة معدل طاقتك ؛ حاول أن تتناول ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ ملجم من دى إل.فينيل آلانين على معدة خاوية فور الاستيقاظ مع ١٠٠ ملجم من فيتامين (ب٦ ـ B6) ،

و٥٠٠ ملجم من فيتامين (ج ـ C) ، وثمرة فاكهة ، أو كوب من عصير الفاكهة . راقب حدوث أى فارق على مستوى النشاط ، أو معدل الطاقة أو المزاج .

إن كنت تعانى من ارتفاع فى ضغط الدم ؛ ابدأ بتعاطى ١٠٠ ملجم من دى إل فينيل آلانين ، وارفع الجرعة تدريجياً على مدى بضعة أسابيع مع مراقبة ضغط الدم .

إل ـ تيروزين يعتبر هو الآخر إحدى المواد التى ينتج عنها الـ " نور إبينفرين " والدوبامين ، كما أنه أقرب إليهما من الفينيل آلانين . إن لم تحصل على نتائج باستخدام الـ " دى . إل ـ فينيل آلانين " ؛ جرب الـ " إل ـ تيروزين " بنفس الطريقة . احترس بنفس القدر من هذه المادة إن كنت تعانى من ارتفاع فى ضغط الدم .

إل ـ ليسين يقلل من تكرر نوبات الإصابة بالهربس الفمى (قرح البرد ، وبثور الحمى) لدى البعض . تناول ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية ، وهو يكون أكثر فاعلية إن قللت من استهلاكك للحبوب ، والمكسرات ، والبذور ، والشيكولاتة .

إل ـ أرجنين وإل ـ أورنيثين يفترض أنهما يعملان على زيادة إفراز هرمون النمو فى الغدة النخامية الذى يحفز تحول الدهون إلى عضلات ، ونمو الكتلة العضلية . إن هذه الآثار المحتملة تروق كثيراً لرافعى الأثقال ، وغيرهم من هواة كمال الأجسام ، وهى ليست آثاراً صحية بالمرة ، ولا أحبذها على الإطلاق . إن فكرة التلاعب بهرمونات النمو لا تروق لى مطلقاً ، وتشعرنى بعدم الارتياح . فضلاً عن أننى لا أستطيع أن أؤكد أن هذه الأحماض الأمينية يمكن أن تفعل أى شىء بالمرة ، كما أنها غالية الثمن . يمتلك الأرجنين أثراً مناقضاً لـ " الليسين " ، وقد ينشط الهربس لدى البعض .

والخلاصة هى ما يلى :

- **لا تتناول مزيج الأحماض الأمينية ؛ إنها تهدر المال .**
- **تناول الأحماض الأمينية المنفصلة لعلاج بعض الحالات الخاصة . تناولها فقط على معدة خاوية ، وتوقف عن تعاطيها عند ملاحظة حدوث تحسن إيجابى بعد فترة تجربة معقولة ؛ لنقل مثلاً أسبوعين إلى أربعة أسابيع .**

مكملات البروتين

تعتبر مكملات البروتين من بين المكملات الأكثر شعبية فى مجتمعنا الذى يسيطر عليه هاجس نقص البروتين ، وحالة الجهل بالعواقب الصحية الوخيمة الناجمة عن الإفراط فى تناول البروتين بما يفوق حاجة الجسم لإصلاح الأنسجة وصيانتها . ليس هناك مبرر يدعونا إلى تناول البروتين فى شكلٍ مكملات . ليس هناك داعٍ لذلك على الإطلاق .

جاءنى مؤخراً طيار فى التاسعة والأربعين من عمره طلباً للاستشارة بعد أن أظهر اختبار الدم الخاص به نتائج غير طبيعية فيما يخص وظائف الكبد . كانت إنزيمات الكبد لديه مرتفعة بشكل ملحوظ ، وهو النمط الذى يوحى باحتمال الإصابة بأحد الأمراض المعدية مثل الالتهاب الكبدى الوبائى ، أو حمى الغدد (داء وحيدات النواة) . باستثناء الإنهاك ؛ لم يكن يعانى من أية أعراض أخرى لهذه الأمراض ، ومع ذلك فقد جاءت الاختبارات المرضية سلبية . كان هذا الرجل يتمتع دائماً بصحة ممتازة ، كما أنه كان يتمتع بلياقة مرتفعة ، وكان ملتزمًا بشكل خاص بممارسة رفع الأثقال (كمال الأجسام) . سألته عن غذائه والمكملات التى يستخدمها ، ولم أندهش عندما أخبرنى أنه يلتهم كميات ضخمة من البروتين سواء عن طريق الغذاء ، أو عن طريق المشروبات المضاف إليها مسحوق البروتين ، وكان فضلاً عن كل هذا يتناول مكملات الأورنيثين والأرجنين ، والتريبتوفان ، وعددًا كبيرًا من

الأقراص التى من المفترض أنها تعمل على زيادة الكتلة العضلية ، وقد أكد لى أن نظامه الغذائى كان متواضعاً مقارنة بأقرانه ممن يمارسون كمال الأجسام ، وقد طالبته بالتوقف نهائياً عن تناول كل المكملات ، والتحول إلى نظام غذائى قليل البروتين ، مرتفع الكربوهيدرات ، كما أننى نصحته بتناول بعض أنواع العلاج العشبى للكبد (وهو العلاج الموصوف فى القسم الخاص بمشاكل الكبد فى الجزء الرابع) ، واستعاد كبده وظائفه الطبيعية فى غضون أسبوعين .

مكملات متنوعة

الخميرة اعتبرت منذ زمن طويل من المكملات الشائعة سواء فى شكل مسحوق ، أو رقائق صغيرة . أما خميرة البيرة فهى أحد المنتجات الثانوية للبيرة أو الجعة ؛ ولكنها تتسم بمذاق مر فضلاً عن أنها لا تتمتع بنفس ثراء الخميرة الغذائية الغنية بالعناصر الغذائية ، والتى تزرع خصيصاً بغرض الاستهلاك البشرى . تعتبر الخميرة الغذائية من المصادر الجيدة لفيتامينات (ب ـ B) المركبة والمعادن ، وبعض أنواع البروتين (التى لا تحتاج إليها) . إنها ليست غالية الثمن . إن تناول ملعقة كبيرة من الخميرة سوف يحيل لون البول إلى الأصفر (نظرًا لمحتواها من الريبوفلافين) ، كما أنها قد تحتوى على نسبة من فيتامين (ب٣ ـ B3) ، وهى كافية لإحداث فورة النياسين .

إن كنت تحب مذاق الخميرة الغذائية ؛ جرب نثرها فوق الفشار بدلاً من الزبد كبديل لتناول أقراص فيتامين (ب ـ B) المركب . تتميز خميرة التورولا المدخنة بأنها أفضل مذاقاً عند استخدامها كنوع من أنواع التوابل ؛ ولكنها لا تتمتع بنفس الجودة كمصدر للفيتامينات والمعادن ، كما أنها يمكن أن تحتوى على بعض المركبات المسرطنة .

تعتبر السبيرولينا والكلوريلا من بين أنواع طحالب المياه العذبة ، وهى نباتات بدائية تزرع لخدمة الأغراض الغذائية ، وهى تجفف وتباع فى شكل مسحوق ، أو أقراص ذات لون أخضر داكن . هى باهظة الثمن ، ويروج لها باعتبارها مكملات سحرية . ولكن ما تقدمه فى الأساس هو البروتين الذى لا يحتاج إليه ، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات والمعادن . كل الادعاءات التى تروج لهذه المنتجات تفتقر إلى الدليل العلمى .

كان المصدر الأساسى لطحلب السبيرولينا هو بحيرة " تكسكوكو " ، وهى بحيرة كبيرة تقع خارج " مكسيكوسيتى " شديدة التلوث . هناك طريقة غير لائقة لوصف هذا المكمل ، وهو أنه عبارة عن سموم مجففة من بحيرة ملوثة . أنا واثق من أن كل الدفعات المبكرة من السبيرولينا كانت معبأة بالملوثات غير الصحية . ولكن السبيرولينا والكلوريلا أصبحتا تزرعان اليوم فى بحيرات نظيفة ، ولكننى لا أجد أى مبرر لتناولهما مهما كانت نظافة المصدر الذى نمتا فيه .

براعم الشعير ، والقمح ، والفصفصة الخضراء التى يعتقد البعض أنها زاخرة بالفوائد الغذائية . أول نوعين هما البراعم المبكرة للحبوب المستنبتة . أما الفصفصة فهى نوع من أنواع البقول ، والتى تزرع فى العادة لتغذية الحيوانات . يباع عصير براعم القمح الطازج فى بعض متاجر الطعام الصحى ، كما يباع مسحوق أخضر مجفف ، وأقراص تضم النباتات الثلاثة . ليس هناك دليل يدعم تلك المزاعم الخاصة بهذه المنتجات ؛ لذا فأنا لا أنصح باستخدامها . قد تحتوى الفصفصة على بعض المواد الطبيعية الضارة بالجهاز المناعى .

الأسيدوفيلس هو اسم عام للمستنبتات الجافة أو السائلة للبكتيريا الحية التى تكسب اللبن مذاقه اللاذع ، والتى تعتبر من بين أنواع الكائنات " الصديقة " فى الأمعاء . يمكنك أن تشترى هذه المستنبتات من كل متاجر الطعام الصحى . يكون معظمها مضافًا إلى اللبن ، ومع

ذلك فقد ظهرت مؤخراً بعض الأنواع التى استبدلت باللبن عصير الجزر . كل هذه الأنواع تحتوى على تركيز مرتفع من البكتيريا المرغوبة تفوق نسبتها نسبة البكتيريا فى الزبادى ، أو لبن الأسيدوفيلس ، أو غير ذلك من منتجات مستنبتات الألبان .

أتناول الأسيدوفيلس مع الوجبات أثناء سفرى إلى الدول النامية ؛ لأننى أعتقد أنه يقلل من فرص الإصابة بالإسهال أثناء السفر نتيجة لتغير بكتيريا الأمعاء . أنصح بتناول الأسيدوفيلس لكل شخص يتناول المضادات الحيوية ، وخاصة أنواع التيتراسيكلين والأمبيسيلين التى تشيع الفوضى فى بكتيريا الأمعاء . أنصح أيضاً النساء اللاتى يصبن بعدوى فطرية متكررة فى المهبل بتناوله . تصل الجرعة إلى ملعقة كبيرة من سائل المستنبت ، أو كبسولة أو اثنتين بعد الوجبات ما لم تكن العبوة تحمل تعليمات ، أو إرشادات استخدام مختلفة عن ذلك . لعلاج العدوى الفطرية ، يمكنك أيضاً أن تضعى سائل المستنبت فى المهبل مباشرة ، بالإضافة إلى تناوله عن طريق الفم .

تحقق دائماً من تاريخ نهاية الصلاحية على منتج الأسيدوفيلس . يجب أن تتأكد من أن البكتيريا التى تحتوى عليها هى بكتيريا حية ، وفى حالة جيدة .

جنين القمح منتج يشبه مذاقه مذاق المكسرات ، وأشبه بالحبوب الغذائية ، وهو مصنوع من جنين حبوب القمح . إنه أحد المصادر الطبيعية لفيتامين (هـ ـ E) ؛ لكنه أيضاً يحتوى على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية ، والدهون . ونظراً لأن الدهون تكون عديدة غير مشبعة ؛ فإنه يصاب بالزنخ سريعاً . إن كنت تحبه اشتره بكميات صغيرة ، واحتفظ به فى الثلاجة ، واستهلكه سريعاً . يباع أحد مشتقات جنين القمح المسمى بـ " أوكتاكوزانول " ؛ كمكمل مانح للطاقة فى شكل كبسول . تؤكد الدعاية المروجة له بأنه يزيد النشاط ، ويرفع مستوى الأداء لدى الأبطال الرياضيين ، ولكن القليل من الدراسات فقط

هـى التـى أجريـت حـول تـأثيره علـى الإنسـان . لا أنصح بتعـاطى الأوكتاكوزانول .

الليسيثين : هو مادة أشبه بالدهون ، وتكون متوافرة فى خلايـا كـل الكائنات الحية . وهو يستخدم على نطاق واسع فـى صـناعة الأغذيـة ، وكعامل استحلاب ، كما أنه يباع على نطاق واسع كمكمل مقاوم لتصلب الشرايين ، وتحسين الذاكرة ، ومقاوم لمرض الزهايمر . ليس هناك دليـل علمي يثبت أنه يملك هذه الآثار . هو غير ضار ؛ ولكننا لسنا بحاجة إلى تناوله بكمية تفوق مـا يصـلنا عـن طريـق الغـذاء العـادى . إننـى أصـفه للمرضـى الـذين يعـانون مـن التصـلب المتعـدد كوسـيلة لتقويـة غـلاف الأعصاب التى تكون مستهدفة عند الإصابة بهذا المرض .

إنـزيم Q المسـاعد ، والـذى يطلـق عليـه أيضـا اسـم إنـزيم Q10 المساعد ؛ هو مادة طبيعية تتوافر فى معظم أنـواع الطعـام ، وتسـاعد فـى التمثيل الغذائى المؤكسد . أما الشكل المكمل من الإنـزيم فـنحن نستورده من اليابان . الإنزيمات المسـاعدة هـى عبـارة عـن مركبـات تتـدخل مـع الإنزيم ، وتساعده على أداء وظائفه الحيوية الكيميائية . (تعمل العديـد من أنواع فيتامينات (ب ـ B) المركبة كإنزيمات مساعدة فـى تفـاعلات التمثيل الغذائى) . بما أنها ليسـت جزيئـات بـروتين كـبيرة الحجـم ، فإنها تملك القدرة على الصمود أثنـاء الهضـم ، والانتشـار فـى الجسـم . يمكن أن يعمل هذا الإنزيم المساعد على تحسين استخدام الأكسجين على المستوى الخلوى ، كمـا أنـه قـد يكـون مجـدياً بالنسـبة لمرضـى القصـور التاجى ، أو مرض السكر ؛ حيث ننصحهم بتناول جرعة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ١٠٠ ملجم يومياً ، وقد ذكر بعض الأشخاص الأصـحاء مـن قبـل أنه يعمل على زيادة القدرة على ممارسة النشاط الرياضى . نحن بحاجـة لمزيد من الدراسات للتحقق من هذه الآثار . وهو إنزيم مساعد غير ضار ، ولكنه ليس رخيصاً .

أحماض أوميجا ـ ٣ الدهنية حمض الأيكوسابنتانويك ، وحمض الدوكوساهيكسانويك ، وهي مكونات زيوت الأسماك والتي يمكن أن تلعب دوراً في الوقاية من الأزمات القلبية من خلال سيولة الدم . كما أنها تعمل كمواد ، أو عناصر مضادة للالتهاب ، وربما يجدر بك تعاطيها إن كنت تعاني من أي مرض من أمراض المناعة الذاتية أو التهاب المفاصل . تباع العديد من الأنواع الخاصة بهذه المواد فوق أرفف المتاجر الصحية بدءاً من زيت السلامون ، وحتى كبسولات حمض الإيكوسابنتانويك المركز . وبالرغم من أنني كثيرًا ما أنصح بشكل عام بتناول قدر من السلامون أو السردين ؛ فأنا لا أنصح عادة بتناول زيوت الأسماك في شكل كبسولات ؛ لأنه لم يثبت بشكل واضح أن إضافتها إلى الغذاء سوف يحقق نفس مزايا تناول السمك ، كما أن هذه المكملات قد تكون ملوثة بنفس الملوثات التي تجعل الكثير من أنواع السمك غير آمنة لتناولها بانتظام . إن لم يكن الشخص يريد أن يتناول السلامون أو السردين ؛ فإنني أنصح بتناول بذور الكتان ، أو زيت الكتان ، أو زيت القنب كمكملات غذائية بدلاً من زيوت الأسماك . ونظراً لتأثيرها على تجلط الدم ، يجب أن تتجنب مكملات زيوت الأسماك كلية إن كنت تتعاطى عقاقير مضادة للتجلط .

زيت مسك الروم ، وزيت الكشمش الأسود ، وزيت عشبة لسان الثور من المصادر الطبيعية لأحد الأحماض الدهنية الأخرى ، والذى يطلق عليه اسم حمض الجاما لينولينك ، والذى يصعب الحصول عليه من خلال الغذاء ، وهو يعتبر من بين مضادات الالتهاب القوية الخالية من الآثار الجانبية لعقاقير الالتهاب . كما أنه يحفز النمو الصحى للجلد والشعر والأظافر . إننى كثيراً ما أصفه للمرضى المصابين بحالات جلدية (مثل تكسر الأظافر ، وتقصف الشعر) والتهاب المفاصل ، وأمراض المناعة الذاتية ، ومتلازمة ما قبل العادة الشهرية . لا تتوقع نتائج فورية ؛ فهو يستغرق ما بين ستة إلى ثمانية أسابيع لإحداث تغير .

تختلف المنتجات الثلاثة من حيث نسبة حمض الجاملينولينك التى تحتوى عليها ، ومن حيث ثمنها . إننى غالباً ما أنصح بتعاطى زيت الكِشمش الأسود بجرعة تصل إلى ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً باعتبارها أكثر الأشكال اقتصادية .

أنواع العلاج المِثلى : إنها عبارة عن أشكال مخففة غير ضارة من الأملاح المعدنية ، وغيرها من المواد الطبيعية التى تعد وفق مبادئ الطب المثلى . (انظر كتاب الصحة والشفاء ؛ الفصول من الأول إلى الثالث ؛ لمزيد من الشرح حول هذه النوعية من العلاج) . من المفترض أن تعمل هذه الأنواع العلاجية على حفز تفاعلات الشفاء من خلال العمل فى إطار نطاق طاقة الجسم . العلاج المثلى هو أحد الأشكال المثيرة للجدل فى الطب البديل الذى تتعارض نظرياته مع نظريات الطب التقليدى ، ولكن هناك العديد من الأشخاص الذين يؤكدون أنه أثبت جدواه معهم . يقوم فن العلاج المثلى على انتقاء العلاج المناسب بالتخفيف المناسب من بين آلاف الأنواع المتاحة . (انظر الملحق أ لمزيد من المعلومات عن كيفية العثور على إخصائى العلاج المثلى المناسب) . تتوافر الكتب الإرشادية لمساعدة المريض على انتقاء النوع المناسب لعلاج حالته . إن كنت مهتماً بمعرفة المزيد عن هذه الأنواع من العلاج ؛ هناك كتابان سوف يساعدانك على تحقيق ذلك وهما Everybody's Guide to Homeopathic Medicine (Los Angeles :Tarcher , 1984) بقلم " ستيفن كامنجز " و " دانا أولمان " ، و Homeopathic Medicine at Home بقلم د . " ماسيموند بى . بانوس " و " جين هيمليش " . (Los Angeles:Tarcher , 1980) .

سوف تجد فى متاجر الطعام الصحى القريبة منك بالطبع عددًا من المنتجات يفوق ما ذكرته فى هذا الفصل ، وخاصة إن كانت الأنواع غالية الثمن ، ويذكر أنها تصنع المعجزات . ركز على تحسين غذائك ، واستخدام المكملات المنتقاة لأسباب مفهومة جيداً من قبلك .

١٥

خزانة العلاجات العشبية

معظم الأشخاص الذين يأتون طلباً لاستشارتي الطبية ينصرفون من عندي وهم يحملون وصفات بعلاجات عشبية . لكل وصفة دوائية طبية أكتبها هذه الأيام ؛ أعطي أربعين نصيحة عشبية ، أو ما يقرب من هذا . وقد بدأت تطبيق هذه الطريقة منذ خمسة أعوام لم أشهد خلالها أي نتيجة عكسية لأي نوع من أنواع العلاج . لا يمكن أن يصل أي طبيب من الأطباء الذين يعتمدون على العقاقير الدوائية إلى هذا الحد من الأمان . وقد وجدت فضلاً عن هذا أن أي علاج عشبي يكون فعالاً وخاصة عندما يتكون جزء من علاج أو خطة علاجية طبيعية تحتوي أيضاً على تعديلات غذائية معينة ، وممارسة الرياضة ، والحد من الضغوط ، وتحريك الطاقة الذهنية ، وتنشيطها لخدمة الشفاء .

كثيراً ما يسألني طلبة الطب ، والأطباء عن كيفية تعلم استخدام الأعشاب العلاجية فلا يجدون عندي إجابة شافية . لقد كنت محظوظاً بالتعامل مع علم النباتات أثناء عملي قبل التخرج ، كما أنني أملك خلفية قوية في دراسة طب النبات . أي إنني لم أكتسب معرفتي من خلال قراءة الكتب . إنني أستخدم الكتب للبحث عن معلومات خاصة بتاريخ ، أو تكوين ، أو آثار ، أو نسب تسمم أنواع النباتات التي تثير اهتمامي ، ولكنني اكتسبت الجزء الأكبر من خبرتي من الأشخاص الذين يستخدمون النباتات بالفعل في علاج الأمراض ، أي خبراء الأعشاب ، ومطبقي المذاهب الطبيعية في العلاج ، والأمريكيين من

أصحاب الأصل الهندى والمعالجين . ومن المؤسف أن أقول لكم إننى لا أجد بديلاً عن الخروج ، وقضاء بعض الوقت مع خبراء هذا النوع من العلاج ، ثم تطبيق المعرفة على أرض الواقع ، وبشكل شخصى .

فى يوم ما سوف أسعى لإعداد كتاب من نوعية Physician's Desk Reference فى طب الأعشاب ؛ لأننى أود أن يصبح طب النباتات أكثر تداولاً فى الأوساط الطبية التقليدية ، وأن يحل محل العقاقير الكيميائية القوية الخطيرة شائعة الاستخدام اليوم . فى الفصل التاسع من كتاب الصحة والشفاء شرحت الفروق بين النباتات الطبية والعقاقير الصناعية . إننى لن أعيد الحديث حول هذه المعلومات هنا لأننى أريد أن أدخل مباشرة فى المعلومات العملية ؛ كما أنه ليس هدفى فى هذا الفصل أن أقدم شرحاً مستفيضًا للعلاج بالأعشاب . فى الجزء الرابع ؛ تحت العنوان الخاص بكل مرض ؛ سوف تجد قائمة بالعديد من أنواع العلاج بالأعشاب ، وتوجيهات حول كيفية استخدامها . فى هذا الفصل ؛ سوف أمنحك بعض المعلومات العامة عن النباتات ؛ والأشكال التى يفضل استخدامها ، ومكان توافرها ، وما هى المخاطر التى يجب أن نحترس منها ، ثم سوف أصف بعدها مجموعة من النباتات التى أجدها آمنة وفعالة ونافعة بشكل عام لعلاج الحالات الشائعة ؛ وهى النباتات التى قد يجدر بك أن تحتفظ بها فى منزلك كأساس لخزانتك الطبية العشبية .

وكما هو الحال بالنسبة للفيتامينات والمكملات ؛ فإن طب الأعشاب قد قسم الأطباء والصناعة إلى فريقين بينما بقى المرضى فى المنتصف . لقد أصبحت صناعة الأعشاب من الصناعات المزدهرة الواعدة اليوم ، ولكن الجزء الأكبر من الدعاية والترويج مازال واهياً معتمداً على المزاعم الشائعة غير الموثقة والمثبتة علمياً . وكما تعرض متاجر الطعام الصحى الأعشاب باعتبارها مستحضرات سحرية ، فإن مهنة الطب فى المقابل تحب أن تشدد فى التحذير من مخاطر الاعتماد على التقدير الذاتى بصفة عامة ،

وطب الأعشاب بصفة خاصة . كما يحب بعض المتحدثين باسم مهنة الطب أن يوحوا إلينا بأن العقاقير الدوائية تكون آمنة بينما الأعشاب لا تكون كذلك ، وبأن التكنولوجيا جيدة بالنسبة لنا بينما الطبيعة سيئة .

إن منتجات الأعشاب التى يمكنك شراؤها بشكل عام من المتاجر لن تكون ضارة . قد تكون غير فعالة ، ولكنها سوف تضر على الأرجح بجيبك أكثر من ضررها لجسدك . ولكن هناك مع ذلك بعض الاستثناءات القليلة . من بين هذه الاستثناءات نذكر السنفيتون (أحد الأعشاب المعمرة) أو Symphytum Officinale ؛ أحد النباتات الأوراسية التى تنمو على نطاق واسع فى الولايات المتحدة . الاسم الأصلى للنبات Symphytum مشتق من جذور يونانية تعنى " معقوصة ، أو معقودة مع بعضها البعض " . كما أن اسم النوع Officinale يوحى بمكانة هذا النبات في الطب الأوربى فى الماضى ؛ حيث كان للنبات تاريخ طويل في الاستخدام ، ومازال يتمتع بسمعة قوية كنبات شاف يساعد على التئام الجروح . ورأب الكسور العظمية ، وتحسين وظائف الجهاز الهضمي والتنفسي .

إنني أقابل أشخاصاً يحتفون بهذا النبات المعجزة ؛ فهم يعدون مشروباً أخضر من أوراقه ، ويتناولون الأوراق فى السلاطة ، أو يتناولون المستخلصات المركزة للأوراق والجذور ، والتى تكون أحياناً ممزوجة بمستخلصات من الببايا ، أو الإنزيمات الهضمية . لقد سبقت واطلعت على كتب ومنشورات من المتاجر الصحية تشيد بمزايا هذا النبات . البعض يقول إنه مصدر نباتي لفيتامين (ب١٢ ـ B12) ؛ ولكن هذا ليس صحيحاً ، والجميع يؤكدون بأنه نبات آمن تماماً ؛ ولكنه ليس كذلك .

تؤكد الأبحاث التى أجريت على مدى العقد الماضى بما لا يدع مجالاً للشك أن السنفيتون يحتوى على مركبات بيروليزيدين شبه القلوية ، وهى المركبات التى اشتهرت بمسمياتها والتى تدخل ضمن تكوين أنواع

كثيرة من النباتات ، والتى تقف فى الكثير من الحالات وراء مرض وموت الماشية التى تتغذى عليها . تضر هذه المواد الكيميائية الكبد بشكل خاص ، كما أنها يمكن أن تسبب انسدادًا قاتلاً فى أوردة الكبد .

ينجم تسمم البيروليزيدين شبه القلوى لدى الإنسان جراء التلوث الذى قد يقع مصادفة للحبوب بسبب الحبوب السامة لنباتات أخرى ، ولكن هناك بعض الحالات البشرية التى سجلت ، والتى كان معظمها من الأطفال ؛ أصيبت بفشل حاد فى الكبد إثر تناول شاى عشبى . فعلى سبيل المثال ؛ هناك حالة طفل أمريكى من أصل مكسيكى توفى عام ١٩٧٧ فى أريزونا بعد تناول علاج عشبى لالتهاب الحلق ؛ حيث اكتشف أن المشروب العشبى الذى تم شراؤه من إحدى الصيدليات التى تبيع العلاجات العشبية المكسيكية . كان يحمل بطاقة خاطئة . حيث كان يحتوى بدلاً من عشبة البرسية غير الضارة على نوع آخر يسمى السينيكيو ؛ أحد أنواع النباتات البرية السامة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من البيروليزيدين شبه القلوى .

المحتوى شبه القلوى لجذور السنفيتون يزيد عن محتوى الأوراق ، كما أن بعض المستحضرات التجارية من النبات تحتوى على بعض المركبات الضارة . هناك نوع من أنواع كبسولات السنفتيون الممزوج بالببسين - أحد العقاقير المساعدة على الهضم ، والمعد من جذور السنفيتون - ينقل بسهولة نسبة بيروليزيدين تكفى لإتلاف كبد أى شخص دأب على تناول جرعة تصل إلى قرصين من العشب مع كل وجبة على مدى عدة أشهر . حتى إن لم يصب الشخص بهذا التلف البالغ فى الكبد ؛ فيمكن أن يصاب بعواقب أخرى محتملة بالاستخدام طويل المدى للسنفيتون ، بما فى ذلك الزحف التدريجى لمرضى تليف الكبد ، أو سرطان الكبد ، أو تلف الرئتين وغيرها من الأعضاء الأخرى .

يتصدى محبو عشبة السنفيتون لهذه التحذيرات . وينظرون إليها باعتبارها دعاية مغرضة ضد عشبة بريئة . وفي المقابل يعمد العلماء المعنيون بتعريف الناس بمخاطر الأعشاب إلى المبالغة ، وتعدى حدود المعلومات والمعرفة المتاحة لديهم لإدانة كل أنواع الشاى العشبى . إن فرص الإصابة بالتسمم جراء تناول مشروب السنفيتون ، أو الأوراق ، أو العصير تكون فى الغالب ضئيلة نظراً للمحتوى شبه القلوى الضئيل لمثل هذه الأشكال من النبات ، ونظراً لأن أنواع أشباه القلويات التى تتوافر فى السنفيتون بشكل خاص يمكن أن تكون أقل سمية ، وأكثر سهولة فى الامتصاص من المعدة مقارنة بالمركبات المماثلة فى عشبة " زهرة الشيخ " ، وغيرها من الأنواع الأخرى . يبقى من الصعب علينا أن نبرر تناول السنفيتون إن وضعنا فى الاعتبار نسبة السمية المعروفة فى مثل هذه العائلة الكيميائية .

أما الاستخدام الموضعى لهذا العشب على الجلد فهو أمر آخر ؛ فهو بالفعل يمتاز بخصائص رائعة من جهة شفاء الجروح ، وامتصاص الجسد لأشباه القلويات فى هذه الحالة يكون ضئيلا ، وأنا أرشح السنفيتون ليكون أحد محتويات خزانة العلاجات العشبية بصفته علاجًا للجروح ، والقروح التى لا تندمل ، وسوف أخبركم عن كيفية استخدامه بعد لحظات .

الدروس التى استقيتها من كل هذه المعلومات التى استنبطتها عن السنفيتون هى كالتالى : (١) لا يمكن النظر إلى النباتات الطبية باعتبارها آمنة فقط ؛ لأنها تملك سجلاً طويلاً من الاستخدام فى الطب العشبى ؛ (٢) التحليل الكيميائى للنباتات الطبية العشبية يكون دائماً مفيداً (٣) حتى إن كانت النباتات تحتوى على سموم ؛ فإن استخدام المستحضرات المخففة من آن إلى آخر قد لا يكون ضاراً ؛ (٤) من الضرورى أن تحاول إعلام المستهلك بالمخاطر الحقيقية لمنتجات الأعشاب بطرق لن تدفعه إلى التوقف عن الإصغاء لما تقوله .

إن كانت السمية في المنتجات العشبية ليست في الأساس ذات أهمية بالغة فإن مسألة فاعلية النبات ذاته تعتبر ذات أهمية حقيقية . ولعل من بين الأسباب التى دفعت الطب التقليدى إلى التحمس بشأن العقاقير الكيميائية بدرجة كبيرة هو أنها مكنت الأطباء من التحكم فى الجرعات المحددة من المركبات المعروفة . إن الطب العشبى قد يخطئ تحديد الجرعة بشكل مروع . كيف يمكن أن تتأكد أن المستحضر العشبى يحتوى على النبات الصحيح بالقدر الصحيح ، أو أنه سوف يحقق نفس التأثير الفعال للنبات ؟

ولعل من بين نتائج اكتظاظ السوق بالمنتجات الطبية الطبيعية مؤخراً ظهور بعض الشركات التى تبذل قصارى جهدها لبيع منتجات عشبية ذات جودة مرتفعة ، ولكن لكى تتمتع بمعرفة جيدة فى هذا الصدد ، يجب أن تتعرف على بعض الحقائق الأساسية :

- الأعشاب السائبة التى تباع بكميات كبيرة تكون فى الغالب عديمة القيمة . إن النباتات المجففة تتعرض للتلف عند تعرضها للهواء والشمس والرطوبة . تتعرض الأوراق والزهور للتلف بسرعة بالغة ، أما اللحاء ، والجذور السميكة فتكون أقل عرضة للتلف . وكلما كانت قطع النبات رفيعة ، وصغيرة الحجم أصبحت أكثر عرضة للتلف ، وفقد سماتها القيمة . لا تشتر الأعشاب المجففة الكاملة من العبوات ، أو البرطمانات المعروضة فى المتاجر .
- الأعشاب فى شكل كبسولات أو مساحيق تكون هى الأخرى على الأرجح عديمة الجدوى . من بين الأسباب الرئيسية لتلف النباتات المجففة حدوث التأكسد . كلما زادت مساحة سطح مستحضر النبات ؛ زادت سرعة إصابته بالتأكسد . عندما يتم طحن النبات فى شكل مسحوق ؛ تزداد مساحة الجزء السطحى بدرجة كبيرة .

- قد تكون المنتجات العشبية مصابة بالتلوث ، أو قد تكون مغشوشة تبعاً للكيفية التى تمت بها زراعة النبات ، والتعامل معه قبل المعالجة ، تختلف نسبة ما يحتوى عليه النبات من بقايا مبيدات حشرية ، أو عفونة ، وقد ينتقل هذا إلى نباتات أخرى سواء مصادفة ، أو بشكل متعمد . الطريق الوحيد لتجنب هذه المشاكل هو شراء أنواع جيدة تعتنى بنظافة ونقاء مكوناتها . ابحث عن المستحضرات العشبية التى زرعت فى شكل محاصيل برية أو بطريقة عضوية .

وقد اكتشف أن بعض أنواع العلاج العشبى الصينى الذى أنتج فى هونج كونج يحتوى على عقاقير دوائية قوية . لقد اكتشف أن " اللآلئ السوداء " أو " Black Pearls " سيئة السمعة التى كانت تزرع لعلاج التهاب المفاصل كانت تحتوى على الفاليوم والفينيل بوتازون ؛ والتى هى أحد العقاقير المضادة للالتهاب التى لم تعد صالحة للاستخدام البشرى نظراً لسميتها . اشتر المنتجات العشبية الصينية من مصادر موثوق بها (انظر الملحق ب) ، ولا تستخدم أى نوع لا يكشف عن مكوناته .

- **المحاليل ، والمنتجات المجففة المجمدة للنباتات الطبية هى الأفضل للشراء .** المحاليل هى عبارة عن مستخرج كحولى من النباتات المجففة ، أو الطازجة ، والذى يحتوى فى العادة على نسبة مرتفعة من الكحول المستخرج من الحبوب لمقاومة العطب . تتسم المحاليل بأنها شديدة الثبات ، ويمكن أن توفر الأثر النشط للعشب فى شكل مركز ومريح . تتوافر المحاليل فى العادة فى شكل زجاجات طبية صغيرة مزودة بقطارات ، ويجب أن تخفف بقليل من الماء قبل الاستخدام . تصل الجرعة التقليدية إلى نقطة فى ربع كوب من الماء ؛ ثلاث إلى أربع مرات يوميًا مع الطعام . رج الزجاجة جيداً قبل ملء القطارة . لا تؤثر نسبة الكحول فى الجرعة الواحدة على سلامتك بأى شكل ؛ ولكن إن كان لديك اعتراض على

الكحول يمكنك أن تقتنى المنتجات المضاف إليها إلى الخل ، والتى تبيعها بعض الشركات . أو ابحث بدلاً من ذلك عن المستحضرات المجففة بالتجميد .

إن التجفيف بالتجميد هو إحدى طرق التبخير باستخدام درجة الحرارة المنخفضة فى فراغ جزئى . تصنع بعض المستحضرات الطبية بالغة القوة والفاعلية عن طريق استخلاصها بواسطة مذيبات كيميائية ، ثم تجميد المستخلص للتخلص من المذيبات ، ومن بعدها تعبئتها فى شكل كبسولات . تتميز هذه المنتجات بثبات محتواها ، وتركيزها المرتفع .

- توقف عن استخدام أى منتج عشبى تسبب لك فى استجابة عكسية . الاستجابات العكسية للنباتات تقل كثيراً عن الأثر العكسى للعقار الدوائى ، ولكنها مع ذلك تحدث . قد تكون مصاباً بحساسية ضد نبات معين ، أو قد تتفاعل مع النبات بشكل خاص .
- لا تتناول العقاقير العشبية ما لم تكن محتاجاً إليها . إن الأعشاب الطبية هى أشكال مخففة للعقاقير الطبيعية ، وهى ليست أنواع طعام ، أو مكملات غذائية ، كما أنك لا يجب أن تتناولها بشكل متكرر ، أو بدون سبب جيد كما هو الحال بالنسبة للعقاقير الدوائية .
- كن واعياً فى استخدامك للعلاجات العشبية . يختلف كل شخص عن الآخر من حيث استجابته للنباتات . إن ادعاء أى كتاب أو شخص بأن العشب سوف يجدى فى علاج حالة معينة لا يعد دليلاً كافياً على فعالية العقار فى علاجك أنت شخصيًا . يجب أن تكون تجربتك هى دليلك الأساسى كما يجب أن تحرص على استخدام أنواع العلاج التى تحقق لك نتائج دائمة .

بعد أن أصبح لديك خلفية عن مختلف أنواع العلاج العشبي ؛ أود الآن أن أقدم لك بعض أنواع العلاج العشبي التي أحتفظ بها في خزانتي الطبية ، وأستخدمها بانتظام . كلها من الأنواع التي يسهل الحصول عليها ، وكلها آمنة وفعالة عند استخدامها وفق الإرشادات . سوف أقدم الأعشاب بترتيبها الأبجدي باللغة الإنجليزية :

الصبار ؛ نبات كثير العصارة ؛ من إفريقيا ؛ ينمو على نطاق واسع باعتباره أحد نباتات الزينة في المناطق الحارة . وقد اكتشف الكثير من الناس الخصائص العلاجية الشافية للهلام الشفاف الذي يملأ الأوراق السميكة لهذا النبات . إنه أحد أنواع العلاج المنزلية بالغة الفاعلية في علاج الحروق ؛ وهو يتمتع بفاعلية كبيرة إلى حد وجوب وضعك لإناء من نبات الصبار في مطبخك ؛ بحيث يكون متوفراً عند الإصابة بالحروق .

هناك العديد من أنواع الصبار ، والعديد من الأنواع التي تملك أوراقًا كبيرة إلى حد يكفي لاستخراج الهلام ، ولكن الصبار الأصلي الذي يسمى هو صاحب الأثر الأفضل . يمكنك أن تشتري هذا النبات من معظم المشاتل النباتية . إنه نبات سهل النمو ، وسوف يتكاثر مادمت قد وفرت له قدراً جيداً من الضوء والري . لكي تستخدم النبات الطازج ؛ اقطع ورقة بالقرب من مركز السويقة ؛ وتخلص من كل الأشواك التي تنتشر على الحواف ، واقسم الورقة طولياً ، واستخرج الهلام بطرف السكين ، وضعه مباشرة على الحرق . سرعان ما سوف يمتص داخل الجلد ، ويمنحك شعوراً فورياً بالراحة . استخدمه لعلاج حروق الشمس ، وأي بقعة فوق البشرة مصابة بالتهيج أو الالتهاب .

يمكنك أيضاً أن تشتري منتجات الصبار من متاجر العقاقير ، ومتاجر الطعام الصحي . إن خاصيته المرطبة تجعله من بين أفضل مكونات الكريمات ، ووسائل ترطيب البشرة ؛ ولكن مع ذلك يجب أن تحترس من منتجات التجميل التي تفتخر بمحتواها من الصبار في الوقت الذي

لا تحتوى فيه إلا على نسبة ضئيلة منه لا تكفى لإفادة البشرة . اقرأ محتوى العبوة جيداً للتعرف على نسبة هلام الصبار فى التركيبة .

عصير الصبار الذى يباع فى متاجر الطعام الصحى يستخدم للتعاطى عن طريق الفم ، وبالرغم من أن هناك ادعاءات كثيرة تزعم بفائدته ؛ فإن الهدف الوحيد الذى يمكن تعاطيه من أجله هو المساعدة فى شفاء القرح ، وغير ذلك من أنواع التهيج التى تصيب المعدة والأمعاء . تناول الصبار بجرعات مرتفعة سوف يكون بمثابة ملين شديد على الجهاز الهضمى ، وهذا يعنى أنك إن كنت تريد أن تريح بطانة معدتك وأمعائك يجب أن تبقى فى إطار الجرعة الملينة المسموح بها . تصل الجرعة المناسبة من الصبار إلى ملعقة صغيرة بعد كل وجبة . يمكنك أن تستخدم الهلام الطازج الممتزج بقليل من عصير الفاكهة . أو أى منتج تجارى خالص ونقى . عصير الصبار الخالص سوف يكون مر المذاق ؛ اقتن الأنواع طيبة المذاق .

زهرة العطاس تشتق من العديد من أنواع العطاس الشبيهة بالأقحوان . موطنها الأصلى هو الجبال المرتفعة فى الجزء الغربى من أمريكا الشمالية . يعتبر محلول زهرة العطاس عقاراً موضعياً ممتازاً لعلاج الجروح ، والالتواء ، وآلام العضلات ، والمفاصل . هناك سمة مشتركة تجمع بين النبات والمحلول ، وهو أن كليهما ذو رائحة زكية . يمكنك أن تشترى محلول زهرة العطاس من متاجر الأعشاب وبعض متاجر الأدوية .

ضعه على الأجزاء التى تؤلمك فى الجسم ، ولكن لا تستخدمه فوق الجروح . قم بتوزيعه على الجلد عن طريق التدليك ؛ فهو يملك أثراً ملطفاً كما أنه فعال يعمل على تخفيف الألم والتورم ، ويساعد على تحقيق الشفاء . تتنوع منتجات زهرة العطاس من حيث قوتها . إن كان المحلول يسبب أى قدر من التهيج الجلدى خففه باستخدام كمية متساوية من الكحول .

- امتنع نهائياً عن تناول محلول العطاس ، أو شاى العطاس عن طريق الفم .
إن هذه الزهرة تكون سامة عند تعاطيها بالفم (أقراص زهرة العطاس المثلية تكون مخففة للغاية ؛ بحيث لا تحدث أى أثر سام ؛ يمكنك تناولها بالفم) .

البابونج (أو الكاموميل) أحد دعائم الطب الأوربى الشعبى . وهو عبارة عن الزهور المجففة لنبات قصير السيقان من عائلة الأقحوان . تتمتع كل أجزاء النبات برائحة زكية أشبه برائحة التفاح . (اسم الكاموميل مأخوذ من كلمة يونانية تعنى " تفاح الأرض ") عندما يتم إعداد زهرة البابونج لكى تكون فى شكل مشروب عشبى ، فإنها تطلق نفس الرائحة الزكية ، ونفس المذاق المر بعض الشىء .

يعتبر مشروب البابونج أحد أنواع العلاجات المنزلية الممتازة لتهيج المعدة ؛ فهو يعالج قرحة المعدة ، وعسر الهضم ، والتقلصات ، كما أنه لا يحمل أى قدر من الضرر بالمرة . وهو يتمتع فضلا عن ذلك بأثر مهدئ بسيط ، وخصائص مسكنة . يمكنك أن تمنحه للأطفال الرضع ، وصغار السن ؛ حيث يحقق نتائج جيدة ، وهو ما ينطبق بنفس الدرجة على كبار السن . يستحسن الكثيرون مذاق مشروب البابونج ، ويجدونه مستساغاً .

يمكنك أن تشترى مستخلص زهرة البابونج من متاجر الأعشاب ، كما أن أكياس الشاى العادية أصبحت متوافرة اليوم فى معظم الأسواق . مادام النبات محتفظاً برائحته الزكية القوية فلا بأس من استخدامه . اغل الشاى فى حاوية مغطاة للوقاية من تسرب المركبات الطيارة فى البخار . أبق الزهور مغموسة فى الماء الساخن لمدة عشر دقائق قبل الصب .

السنفيتون فى شكل كمادات للاستخدام الخارجى ؛ يعتبر من بين أنواع العلاج الفعالة للجروح التى لا تشفى مثل قرح الفراش ، وقرح

السكر ، وعضة العنكبوت البنى النسكى ، وعدوى المكورات العنقودية المروعة التى تصيب الأشخاص الذين يعيشون على السواحل الاستوائية . كل هذه الحالات يمكن أن تسبب قروحًا كبيرة مفتوحة متلفة للعضو الذى تصيبه ، والتى يمكنها أن تتصدى لأقوى أنواع العقاقير الدوائية . استخدم جذور النبات الذى يمكنك شراؤه فى الشكل المجفف سائباً من العديد من متاجر الأعشاب . (إنه مستحضر ثابت) . اطحنه فى شكل مسحوق داخل خلاط . أو امزج الكمية التى تريدها مع الماء - أو يفضل مع الصبار لإعداد عجين . لفه برفق حول الجرح ، وغطه بضمادة . غير الكمادة مرة واحدة يومياً . واغسل الجرح بالماء ، وبيروكسيد الهيدروجين إن أصبت بأى عدوى . سرعان ما سوف تلحظ نمو أنسجة جديدة عند الحواف . لقد سبق وشهدت حالات شفاء كامل من إصابات جلدية خطيرة بواسطة هذه الطريقة .

دونج كواى علاج صينى عشبى مصنوع من جذور أحد أنواع حشيشة الملاك ؛ الذى هو أحد أنواع النبات المنتمى إلى عائلة الجزر . عادة ما يطلق عليه اسم " الجنسة الأنثوية " ؛ لأنه يعتبر مقويًا عاماً للنساء والجهاز التناسلى للمرأة تماماً مثلماً تعد الجنسة مقويًا للرجال والجهاز التناسلى الذكرى . يتوافر الدونج كواى بشكل عام فى بلادنا فى شكل كبسولات . إننى كثيراً ما أصفه لعلاج المشاكل النسائية مثل عدم انتظام الطمث ، أو صعوبته وأعراض ما قبل العادة الشهرية ، والضعف الذى يعقب الإنجاب . إنه علاج عام جيد للنساء اللاتى يعانين من قلة الطاقة سواء كن مصابات ، أو غير مصابات بمشاكل تناسلية محددة أو معينة . تصل الجرعة المعتادة إلى كبسولة أو اثنتين مرتين إلى ثلاث مرات يومياً تبعاً لقوة المنتج . جربيه على مدى شهرين إلى أن تتبينى تأثيره عليك .

الإكيناسيا تستخرج من جذور العديد من الأنواع المنتمية إلى نفس الجنس ؛ وهى مضاد حيوى طبيعى ، ومقو للمناعة ، وهى أحد النباتات التقليدية التى دأب سكان أمريكا الأصليون على استخدامها .

تعتبر أحد أنواع النبات المألوفة في الحدائق ، تماماً مثل زهور القنطريون العنبرى البنفسجية ؛ الجنس أحد نباتات الزينة . تنمو الإكيناسيا بريًا في سهول أمريكا الشمالية ، كما أنها أصبحت تزرع الآن فوق مساحات شاسعة لاستخدامها في الأغراض العلاجية ، وقد حظيت الإكيناسيا بتقدير كبير من قبل ممارسي الطب الطبيعي في كل من أوربا وأمريكا منذ فترة طويلة ، وقد تأكدت قدرة الإكيناسيا كمضاد للفيروسات والبكتيريا ، ومقو للمناعة من خلال الدراسات ، والأبحاث التي أجريت مؤخراً في ألمانيا بشكل خاص .

يمكنك شراء محاليل ، أو كبسولات ، أو أقراص ، أو مستخلصات الإكيناسيا من كل متاجر الصحة ، ومتاجر الأعشاب . تشيع الجذور شعوراً غريباً ومميزاً بالحذر عند الاحتفاظ بها في الفم لبضع دقائق قليلة . إن لم يحدث المستحضر التجارى هذا الأثر فهذا يعني أنه ليس جيداً . احرص دائماً على اختبار منتجات الإكيناسيا بوضع القليل منها فوق اللسان . أعدها إن لم تحدث هذا الإحساس بالحذر .

جرب الإكيناسيا كخط علاج أول للأمراض الأكثر شيوعاً قبل استخدام المضادات الحيوية التقليدية . استخدمها لعلاج نزلات البرد ، والأنفلونزا ، والتهاب الحلق ، وانخفاض القدرة على المقاومة . تصل جرعة البالغين إلى نقطة من المحلول في الماء أربع مرات يومياً ، أو كبسولتين من المستخلص المجفف بالتجميد أربع مرات يومياً . يمنح الطفل تحت سن عشر سنوات نصف هذه الجرعة . لبناء المناعة في حالة عدم وجود مرض ؛ تناول نصف الجرعة الخاصة بالبالغين ، وواصل العلاج على مدى أسبوعين دفعة واحدة . تفقد الإكيناسيا فاعليتها عند تناولها بشكل متواصل ؛ يفضل تناولها على مدى أسبوعين دفعة واحدة ، ثم التوقف على مدى أسبوعين آخرين .

الجنسة السيبيرية إنها جذور أحد نباتات عائلة الجنسة التي تختلف عن الجنسة الحقيقية Panax . هناك أسماء أخرى تطلق

عليها ، وهى الجنسة الشوكية ، وجنسة الإيلوثيرو . يتناولها العديد من الأشخاص فى كل من روسيا بما فى ذلك الأبطال الرياضيون ورواد الفضاء ؛ لزيادة قدرتهم على التصدى للضغوط ومقاومتها ، وقد أثبت الباحثون الروس أن النبات يملك هذه الخصائص بالفعل . إنهم يصفونه بأنه " مكيف " بمعنى أنه مادة تزيد من التكيف مع الضغوط البيئية بجميع أنواعها . كانت مثل هذه المواد يطلق عليها فى الماضى اسم " مقويات " ، أى تعمل على ضبط عضلات الجسم وإطالتها ؛ بحيث تكتسب المزيد من المرونة ، والقدرة على الثنى عند التعرض للضغوط بدلاً من التكسر . ينظر الطب الصينى التقليدى بعين الاعتبار والتقدير للنباتات المقوية ؛ لأنه يرى أنها تقوى خطوط الدفاع الطبيعية للجسم . أما علماء الغرب فهم لا يلتفتون كثيراً إلى هذه الاستراتيجية ، ولا يعيرون أى اهتمام بالمرة للنباتات المقوية .

وبخلاف الجنسة الحقيقية ؛ لا تعتبر الجنسة السيبيرية منبهاً أو منشطاً جنسياً ، ولكن تماماً مثل الجنسة ؛ يجب أن تؤخذ الجنسة السيبيرية بانتظام على مدى أسابيع ، أو شهور لكى تحدث أثراً . أنصح كل شخص يعانى من الإجهاد والوهن وتراجع الطاقة والمقاومة أو أى مرض مزمن بتناول الجنسة السيبيرية . تتوافر منتجات الجنسة السيبيرية بسهولة فى متاجر الأعشاب والصحة . وهى تختلف من حيث تركيزها وقوتها ؛ لذا يجب اتباع التعليمات الخاصة بالمصنع .

لمزيد من المعلومات عن الجنسة الحقيقية Panax ؛ انظر المدخل الخاص بالعجز الجنسى فى الجزء الرابع .

الثوم عقار طبيعى قوى فضلاً عن كونه أحد عناصر التتبيل القوية للطعام . فى الفصول السابقة ؛ نوهت عن قدرة الثوم على تقليل الكوليسترول ، ونزعة التجلط فى الدم . يمكن أن يساعد الثوم أيضاً على خفض ضغط الدم المرتفع . يعتبر الثوم النيئ أيضاً من بين المضادات الحيوية القوية التى تمتلك فاعلية خاصة ضد عدوى الفطريات ، فضلاً

عن امتلاكه لخصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للفيروسات . ولعل أفضل علاج منزلي اكتشفته لنزلات البرد هو تناول عدة فصوص من الثوم النيئ عند بداية ظهور أعراض المرض .

لن تروق فكرة تناول الثوم النيئ للجميع بالطبع . ولكن الثوم يفقد الكثير من خصائصه كمضاد حيوى عندما يطهى أو يجفف . كما أن الثوم الذى يباع فى المتاجر لا يحافظ على هذه الخاصية بشكل كامل . يمكنك أن تحسن مذاقه قليلاً بتقطيعه إلى شرائح دقيقة . ومزجه بالطعام وتناوله مع الوجبات . يمكنك أيضاً أن تقطع الثوم إلى قطع كبيرة . وتبتلعه مثل أقراص الدواء . إن أصبت بالانتفاخ ؛ قلل الكمية . إذا كنت تتناول الثوم بانتظام . وكنت تفضله فلن تشم رائحته . إن مضغ البقدونس الطازج بعد تناول الثوم سوف يقلل أيضاً من رائحته .

وهنا تجدر الإشارة إلى أننى أعنى " فصًا " من الثوم . وليس رأس ثوم كاملاً . ففى إحدى المرات نصحت أحد مرضاى بتناول فصين من الثوم النيئ لعلاج التهاب الحلق ؛ فاتصل بى بعد مرور عدة أيام ، وأخبرنى بأنه قد شفى ، ولكن العلاج كان أصعب أنواع العلاج التى قابلها فى حياته ؛ فاكتشفت أنه قد تناول رأسين من الثوم ، وليس فصين من الثوم .

إننى أحمل فى ملفاتى ورقة أصدرتها مؤخراً إحدى الصحف الطبية الصينية تصف فيها استخدام الثوم من خلال الحقن الوريدى لعلاج حالة نادرة وخطيرة من أنواع عدوى الفطريات التى تصيب المخ ، والتى يطلق عليها اسم الالتهاب السحائى الخبيث . (أصبحت هذه الحالة من الحالات الشائعة اليوم بين مرضى الإيدز) . وقد قارن الباحثون الصينيون بين حقن الثوم الوريدية ، والعلاج الطبى التقليدى المتمثل فى مضاد حيوى شديد السمية يطلق عليه اسم أمفوتيريسين ب . وقد ثبت من خلال الدراسة أن الثوم قد حقق نتائج تفوق النتائج التى حققها الدواء بدون حدوث أى أثر سام .

من بين أنواع العلاج المنزلى الجيدة لمراحل العدوى المبكرة للأذن لدى الأطفال ؛ وضع بضع نقاط من زيت الثوم الدافئ فى القناة السمعية ، ثم سد الأذن بشكل خفيف باستخدام قطعة قطن . لكى تعد زيت الثوم ؛ اسحق بضعة فصوص قليلة من الثوم فى القليل من زيت الزيتون ؛ واتركه بضعة أيام فى درجة حرارة الغرفة العادية ثم صفه . احتفظ بالزيت فى وعاء داخل الثلاجة ، وسخنه قليلاً قبل الاستخدام عند اللزوم . يقترح البعض وضع فص ثوم صغير ، أو قطعة ثوم نيئة مباشرة داخل الأذن ، والإبقاء عليها بسد الأذن بقطعة قطن ، وسوف يذوب الفص مع مرور الوقت .

أنصح كل من يصاب بعدوى مزمنة أو متكررة ؛ أو عدوى فطرية متكررة ، أو انخفاض القدرة على مقاومة العدوى ؛ بتناول فص أو اثنين من الثوم يومياً .

الجنطيانا له عدة أنواع ؛ وهو عبارة عن جذور مرة الطعم ؛ ممتازة الفاعلية فى علاج الجهاز الهضمى . يولع خبراء الأعشاب الأوربيرن بالعلاج الذى يخلط بين الكحول والنباتات أو الأعشاب مرة المذاق ؛ لأنه يعمل على حفز وضبط وظائف الجهاز الهضمى ، وهم يضعون الجنطيانا على قمة قائمة الأعشاب المرة . تتوافر العديد من أنواع مستخرجات الجنطيانا المضافة إلى الكحول هنا ؛ والتى تكون معظمها محتوية على إضافات نباتية أخرى لإضفاء المذاق . إن الأنجوستورة على سبيل المثال هى أحد مكونات أنواع العلاج بالكحول الذى يمكنك شراؤه من أى محل يبيع مثل تلك الأنواع من العقاقير لعلاج الهضم البطىء ، وضعف الشهية أو الانتفاخ ؛ جرب تناول ملعقة صغيرة من الأنجوستورة قبل أو بعد الوجبات (جرب لكى تتعرف على الوقت الأفضل بالنسبة لك) . إن كنت لا تحب تناوله بدون إضافات ؛ حاول أن تخففه بإضافة الماء الفوار لكى تعد مزيجاً غير كحولى (نسبياً) . تتسم جذور الجنطيانا بأنها غير ضارة وبالغة الفاعلية .

الزنجبيل هذا التابل التقليدى الذى يحمل عدداً من الخصائص العظيمة التى تؤهله للاستخدام المنزلى . إنه علاج جيد للغثيان ودوار الحركة ؛ فضلاً عن أنه مضاد التهاب طبيعي يستحق تجربة استخدامه كعلاج لالتهاب المفاصل والتهاب الجراب وغيره من الأمراض العضلية الهيكلية . إنه يقوى القلب والأوعية ، ويقلل من تراكم صفيحات الدم كما يفعل الأسبرين . يمكنك أن تعد مشروب الزنجبيل الطازج بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الجذور المقطعة إلى ثمانى أوقيات من الماء المغلى . غط المزيج ، واتركه مغموساً من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، ثم صفه ، وأضف العسل لإضفاء المذاق المحبب . يمكنك أيضاً أن تتناول حلوى الزنجبيل ، أو تشترى أنواع شراب الزنجبيل المحلى بالعسل . تبيع محلات الطعام الصحى مسحوق مستخلص الزنجبيل فى شكل كبسولات ، وكذلك فى شكل مستخلصات مضافاً إليها الكحول ؛ يمكنك أن تستخدم أيًا من النوعين . تصل الجرعة اليومية التقليدية ما بين جرام إلى اثنين من مسحوق الزنجبيل ، ومع ذلك فقد ذكر البعض أنهم حققوا نتائج جيدة فى علاج بعض حالات الالتهاب بتناول جرعات أعلى على مدى شهور عديدة . الجرعات المرتفعة من الزنجبيل تسبب إحساسًا بالحرقة فى المعدة . لكى تقلل من هذا الشعور ؛ تناول الزنجبيل مع الطعام .

الجولدن سيل أحد أنواع النباتات الصغيرة التى تنمو فى الأحراج (هيدراستيس كنديسنيس) فى الجزء الشرقى من أمريكا الشمالية . تكون الجذور (التى هى فى واقع الأمر عبارة عن سويقة تنمو تحت الأرض أو جذمور) صفراء اللون من الداخل كما أنها تتميز بمذاق شديد المرارة . يعتبر الجولدن سيل أحد أهم أنواع النباتات الطبية ذات الموطن الأمريكى ، وقد تزايد الطلب عليها بدرجة هائلة فى السنوات الأخيرة ؛ مما دعا إلى الإفراط فى حصادها إلى حد الاندثار . وقد أصبحت الآن لحسن الحظ من النباتات التى تزرع .

عندما يتم طحنها ؛ تخرج جذور الجولدن سيل مسحوقًا أصفر ضاربًا إلى الرمادى ذا مذاق مر ؛ يمكنك شراؤه فى الشكل السائب ، أو فى شكل كبسولات . تتسم هذه المستحضرات عادة بثباتها (ولكنها كثيراً ما تكون مغشوشة فى الأنواع الرخيصة) . تتوافر المستخلصات السائلة والمحاليل أحياناً هى الأخرى .

أميل إلى استخدام الجولدن سيل خارجياً فى شكل المسحوق . يمكنك أن تنثره فوق الجرح مباشرة ؛ فهو مطهر قوى ، كما أنه يحفز تكون قشرة الجرح . استخدم هذا العلاج بشكل أساسى فى شكل مرشح للأغشية المخاطية المتهيجة أو الملتهبة . فى كوب من الماء الدافئ ، امزج ربع ملعقة صغيرة من الملح ، ونصف ملعقة صغيرة ، أو محتوى كبسولة واحدة من مسحوق الجولدن سيل . (لن يذوب تماماً) . استخدم هذا المزيج كغرغرة لعلاج التهاب الحلق ، أو كمرشح للفم عند الإصابة بالقرح الآكلة ، أو قرح اللسان ، أو اللوزتين ، أو التهاب اللثة . إن إضافة القليل من الفلفل الأحمر تعد فكرة جيدة إن كنت تطيق تحمله . بدون الفلفل الأحمر ؛ يعتبر المزيج أيضاً غسولاً مهبلياً جيداً عند الإصابة بأى تهيج مهبلى ؛ اترك المزيج إلى أن يستقر ، ثم صفه للتخلص من كل الجزيئات قبل الاستخدام . غسول العين المصنوع من الجولدن سيل يعتبر بديلاً جيداً للمضادات الحيوية التى تستخدم لعلاج عدوى العين ، أو أنواع التهيج . استخدم الماء المعقم فى التركيبة السابقة ، وصفِّ كل الشوائب . تجنب استخدام المزيج إن أصبح لونه متعكراً ؛ لأن هذا يعد بمثابة إشارة إلى التلوث البكتيرى .

يعمل الجولدن سيل على تقوية الجهاز الهضمى عند تناوله داخلياً عن طريق الفم ، كما أنه يشتهر بخاصية تنقية الدم . أحياناً أصفه للأشخاص المصابين بوهن ، أو ضعف فى الجهاز الهضمى ، أو الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى المتكررة ، ولكننى أرى أن نتائج تعاطيه عن

طريق الفم تكون أقل نجاحاً من نتائج استخدامه خارجياً . يعتبر الجولدن سيل إحدى المواد الأكثر أهمية فى خزانة العقاقير العشبية .

آذان الدب أحد النباتات المعروفة التى تنمو على جانبى الطرق (فيباسكوم ثابسوس) ، والتى تملك أوراقاً كبيرة ناعمة ، والتى تكون فى عام نموها الثانى عناقيد زهرية طويلة . كان الهنود والمهاجرون الأوائل إلى الولايات المتحدة كثيراً ما يدخنون أوراق النبات كبديل للتبغ ، ويستخدمونها طبيًا لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسى .

تعمل محاليل آذان الدب على تخفيف احتقان الصدر والسعال الشعبى الجاف . تناول نقطة منه فى كوب ماء دافئ صغير كل أربع ساعات . يتميز هذا النبات بأنه ليس ساماً . عندما تخرج لشراء محلول آذان الدب قد تجد زيت النبات مطروحاً للبيع . يعد الزيت بغمس الزهور فى زيت الزيتون ، وهو يستخدم لعلاج عدوى الأذن على نحو شبيه بزيت الثوم . سخنه قليلاً ؛ ثم ضع بضع نقاط قليلة فى الأذن ، وسد الأذن بدون إحكام بقطعة قطن . يمكنك أن تضيف الثوم لمزيد من الفاعلية .

زهرة الآلام : مسكن خفيف مستخرج من جذور زهرة الآلام ؛ أحد النباتات المتسلقة التى يرجع موطنها الأصلى إلى الجزء الجنوبى الشرقى من الولايات المتحدة ، والتى تخرج أيضاً ثمرة من الثمرات المأكولة المسماة بـ " ميبوب " (زهرة الآلام) . يستخدم النبات كاملاً لإعداد المحاليل ، والمستخلصات التى يمكنك شراؤها من متاجر الأعشاب . إنه نبات مهدئ ؛ ولكنه فى نفس الوقت لا يبعث على النعاس ، وهو أحد النباتات المساعدة التى تضاف إلى برامج الحد من الضغوط ، كما أنه أكثر أماناً من المهدئات الدوائية . تناول نقطة من المحلول فى القليل من الماء الدافئ ، أو كبسولتين من المستخلص ، حتى أربع مرات يوميًا عند اللزوم .

النعناع البستانى أحد أنواع العلاج الرائعة للجهاز الهضمى ، وهو يتميز بفاعليته فى علاج المعدة والأمعاء ، وتخفيف الحموضة ، وعسر الهضم والغثيان ، ومثل هذه الأعراض . يمكنك أن تشترى شاى أوراق النعناع البستانى من معظم الأسواق . قم بغليه فى حاوية مغطاة لتجنب أى فاقد فى المكونات الطيارة . وتناول بقدر ما تحب ساخنًا أو مثلجًا . لقد سبق وعالجت العديد من حالات آلام المعدة فقط بإقناع البعض بتناول النعناع بدلاً من القهوة . إن أفرطت فى تناول الطعام فإن تناول جرعة مسائية من مشروب النعناع سوف يساعد على تخفيف شعورك بعدم الارتياح .

هذا العشب يعمل أيضاً على تخفيف آلام الجزء السفلى من المعدة والأمعاء ؛ ولكن لكى يصل النبات إلى هذا الجزء من الجسم يجب أن تتناول كبسولات زيت النعناع ذات الغلاف المعوى . (انظر الملحق " ب " بحثاً عن المصادر) . إن الغلاف المعوى يتصدى للأحماض المعدية . وبالتالى تمر الكبسولات إلى الأمعاء بدون أن تمس ، وتفرز محتواها هناك . أحب أن أصف هذا الشكل من النعناع البستانى لعلاج القولون العصبى ، والتهاب الرتج ، وغيره من أمراض الأمعاء المزمنة .

وكما هو الحال بالنسبة للثوم ، فإن نظرتنا إلى النعناع البستانى باعتباره أحد أنواع النباتات المألوفة تجعلنا نقلل من شأنه كعقار ، ولكنه فى واقع الأمر أحد أنواع العلاج الأكثر فاعلية وقوة فى علاج مشاكل المعدة والأمعاء ؛ فضلاً عن أنه غير سام .

الدردار الزلق يستخرج من اللحاء الداخلى من شجرة الدردار الحمراء ، وكان يستخدم من قبل الهنود كمرهم مسكن يُصلح الغطاء المخاطى الطبيعى فوق الأنسجة المتهيجة . يمكنك أن تشترى أقراص استحلاب الدردار من معظم متاجر البقالة . جربه فى علاج التهاب الحلق ، أو يمكنك أن تشترى مسحوق الدردار ، وتحتفظ به عندك نظراً لخصائصه المخففة والشافية . يمكنك إعداد عصيدة مرتفعة القيمة

الغذائية من الدردار للأطفال الرضع ، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ، كما أنه سوف يساعد أيضاً على شفاء الأنسجة المتهيجة للمعدة والأمعاء . امزج ملعقة صغيرة من المسحوق مع ملعقة صغيرة من السكر وأضف كوبين من الماء المغلى ، واخلط المزيج جيداً . أضف عليه النكهة بواسطة القرفة إن كنت تحب مذاقها ، وتناول كوبًا أو اثنين مرتين يوميًا .

يمكنك أن تمزج مسحوق الدردار مع الماء ؛ لكى تعد لبخة للحروق ، والدمامل ، والجروح البسيطة ، وكل الأسطح الملتهبة . (تستخدم لبخة السنفيتون فى المقابل لعلاج الجروح المضاعفة التى لا تلتئم من تلقاء ذاتها) . يتميز هذا العلاج القيم بأنه لا يحمل أى قدر من الضرر ، كما أنه يستحق عناء تعلم كيفية استخدامه .

زيت شجرة الشاى (البلقاء) أحد النباتات التى أصبحنا نستوردها مؤخراً من أستراليا ؛ وهو زيت مستخرج من أوراق شجرة البلقاء إحدى الأشجار التى يرجع موطنها الأصلى إلى نيو ساوث ويلز . كان سكان أستراليا الأصليون يمضغون أوراق هذا النبات لعلاج البرد ويشربون الشاى المعد منه لعلاج الحالات المرضية العامة . يعتبر الزيت أحد المطهرات القوية ، وأحد أنواع العلاج العشبى القيمة . إنه سائل نقى ذو رائحة زكية تشبه رائحة الأوكالبتوس .

يعتبر زيت شجرة الشاى أفضل علاج أعرفه لعدوى الفطريات التى تصيب الجلد (مثل التهاب القدم الفطرى والسعفة والحكة) . كما أنه يساعد فى علاج عدوى الفطريات التى تصيب أظافر القدمين واليدين والتى تعتبر من بين الحالات الصعبة المشهورة بقدرتها على مقاومة العلاج ، حتى باستخدام أقوى أنواع المضادات الحيوية . يمكنك أن تطلى الأماكن المصابة بالزيت مرتين إلى ثلاث مرات يومياً .

زيت شجرة الشاى ليس سامًا . ضعه كما هو فوق الدمامل ، وأنواع العدوى الموضعية الأخرى . يمكن استخدام المحلول الذى يحتوى على

١٠ بالمائة منه (يتم إعداده بإضافة ملعقة ونصف كبيرة إلى كوب من الماء الدافئ) لشطف وتنظيف الجروح المصابة بالعدوى مما يحقق نتائج جيدة . يعتبر نفس المحلول أحد أنواع الدش المهبلي الفعال الذى يستخدم لعلاج عدوى الخمائر ، والوحيدات المشعرة المهبلية . ومع ذلك فإنه قد يصيب بعض النساء بالتهيج الجلدى .

يتوافر زيت شجرة الشاى فى معظم متاجر الطعام الصحى ومتاجر الأعشاب . احرص على اقتناء المحتوى النقى .

عنب الدب إنه عشب دائم الخضرة موطنه الأصلى أوربا وأمريكا الشمالية . يطلق الهنود الأمريكيون على النبات اسم " كينيكينيك " ، ويعدون مزيجاً من أوراقه المجففة لأغراض التدخين . تعتبر الأوراق أحد أنواع العلاج العشبى التى تستخدم لعلاج تهيج والتهاب الجهاز البولى عند الإصابة بحالات مثل الالتهاب الكلوى ، أو التكيس ، أو التهاب الإحليل ؛ كما أنها تساعد أيضاً فى إذابة حصى الكلى والمثانة . يساعد النبات ، فضلاً عن ذلك ، فى الحد من آلام الطمث الحادة بالعمل على تقليص الأوعية الدموية برفق فى بطانة الرحم . تتوافر محاليل وكبسولات مستخلص عنب الدب بسهولة فى الأسواق ، وهى آمنة للاستخدام قصير المدى . (أما الاستخدام طويل المدى فيمكن أن يسبب تهيج الأنسجة) . تصل الجرعة إلى نقطة من المحلول فى القليل من الماء ، أو كبسولة أو اثنتين من ثلاث إلى أربع مرات يومياً .

الناردين نحصل عليه من جذور نبات أوربى يطلق عليه اسم الناردين المخزنى ؛ أشهر أنواع المسكنات من حيث الاستخدام فى أوربا وأمريكا قبل ابتكار أول جيل من عقاقير البربيتوريت فى مطلع هذا القرن . تتميز الجذور برائحتها النفاذة المميزة التى تحبها القطط ، ويجدها البعض غير محببة . (رائحتها أشبه برائحة الجوارب القديمة ، وهذه أحد التعبيرات التى سمعتها فى وصف رائحة النبات) . هو نبات آمن وفعال ، ويساعد على النوم ، وهو أكثر قوة من

إل ـــ تريبوفـــان أو غـــيره مـــنِ الأعشـــاب المســـكنة مثـــل الجنجـــل والإسقوتلارية .

عادة ما أنصح باستخدام النبات فى شكل محلول . تصل الجرعة مـن نقطة إلى ملعقة صغيرة فى القليل من الماء عند موعد النوم . يتوافر النبات أيضاً فى شكل كبسولات مـن المستخلص الـذى تم تجفيفه بالتجميد ؛ حيث تصل الجرعة فى هذه الحالة إلى كبسولتين عند موعـد النـوم . قـد يجد الشخص الذى اعتاد على استعمال المنومـات الدوائيـة القويـة هـذا النبات قليل الفاعلية ، ولكنـه يمكـن أن يكـون عـاملاً مسـاعداً لـه علـى التخلص من العقاقير المصنعة . هنـاك عـدد قليـل مـن الأشـخاص يكـون مصاباً بحساسية شديدة ضد الناردين ، وقد تتسبب لـه الجرعـة الموصـى بها فى الإصابة بأعراض الخمول فى الصباح . يجب أن يعمد مثل هؤلاء الأشخاص إلى تقليل الجرعة . يمكنك أيضاً أن تتناول جرعات أقل أثنـاء النهار ؛ لإحداث أثر مهدئ إن لزم الأمر .

لاحظ أن الناردين مثل كل أنواع المهدئات الفعالة ـ يعتبر عشبًا مثبطًا للجهاز العصبى المركزى . ولكنه أخف وطأة كثيراً مـن الأقـراص المنومـة المعروفـة التـى يصـفها الأطبـاء . ولم يسـبق لى أن سـمعـت أنـه يمكـن أن يسبب أى نوع من أنواع الإدمان . ومع ذلك فإننى لا أنصح بتناوله علـى أساس ليلى كل يوم ؛ لتجنب احتمال الاعتمـاد عليـه ، أو حـدوث أيـة آثار سلبية على المزاج ، أو الوظائف العقلية .

يعتبر الناردين أحد أنواع العلاج العشبى الفعـال الـذى يحقـق نتـائج جيدة ، والجدير بأن تفسح له مجالاً فى بيتك .

بهذا أكون قد استكملت مجموعتى النباتية التى أرى أنهـا يجـب أن تشكل أساسًا لخزانتك العشبية الدوائية . أنصـحك ثانيـة بـأن تسـتخدم كل أنواع العلاج المطروحة بحرص وتؤدة علـى أن تـدون كـل ملاحظاتـك الخاصة باسـتخدام كـل منهـا لكـى تتـبين أثرهـا عليـك ، وعلـى أفـراد أسرتك .

قراءات مقترحة

Herbs of Choice بقلم " فارو تايلر " (New York , Pharmaceutical Products Press (an imprint of Haworth Press , 1994) دليل عام ممتاز للعلاج باستخدام الأعشاب .

Herbal Medicine بقلم د . " رودولف فرتيز ويس " أحد الكتب التى ترجمت من الألمانية بقلم " إيه . آر . ميوس " (Beaconsfield , England , Beaconsfield Publishers, 1988) كتاب أكثر تخصصاً ، ويعتبر مرجعاً عمليًّا نافعاً . هناك طبعة مبسطة تقوم بتوزيعها Medicina Biologica , 4830 N.E. 32nd Ave, Portland, Oreg. 97211 .

The American Botanical Council Bookstore خدمة توصيل عن طريق البريد ، وتقدم كتالوجاً من ٣٠ صفحة عن الكتب ، وغيرها من المواد التى تقدم معلومات عن طب الأعشاب والعنوان هو : P.O.Box 201660, Austin, Texas 78720 .

الجزء الرابع

كنز من أنواع
العلاج المنزلى للأمراض
الشائعة

سوف تجد فى هذا القسم توصيات مفصلة عن كيفية السيطرة على بعض الأمراض ، والحالات الشائعة باستخدام طرق طبيعية تشمل تعديل النظام الغذائى ، واستخدام الفيتامينات ، والمكملات ، وأنواع العلاج العشبى وغير ذلك من الإجراءات التى سبق وطرحناها فى الفصول الأولى من الكتاب . فى بعض الحالات أقترح استخدام العقاقير العشبية إلى جانب هذه العلاجات المختلفة . وفى حالات أخرى أنصح بالتوقف عن استخدام العقاقير الطبية عند بدء برنامج العلاج بالطرق الطبيعية . لا يجب أن تتوقف فجأة عن تعاطى العقاقير الطبية التى تم وصفها لك . يجب أن تحرص دائماً على التوقف عن استخدامها بشكل تدريجى بطىء عند بدء استخدام أنواع العلاج الجديدة . إن كنت على سبيل المثال تتعاطى عقاراً طبياً أربع مرات يومياً ؛ قلل الجرعة إلى ثلاث مرات يومياً لأسبوع أو اثنين ، ثم إلى مرتين يومياً على مدى أسبوع آخر ، أو أسبوعين وهكذا . إن كنت تتناول حبة واحدة يومياً من أى نوع من أنواع العقاقير ؛ قلل الجرعة إلى النصف ، وتناول نصف الجرعة المعتادة لأسبوع أو اثنين ، ثم نصف هذه الجرعة (أى ربع حبة) على مدى أسبوع تال ثم ربع حبة كل يومين وهكذا . كلما جاء التغيير تدريجيًا ؛ سهل على جسمك التكيف مع التغيير . إن ازدادت الأعراض سوءاً لا تتردد فى العودة إلى تناول جرعات أكبر لفترة قبل السعى لإنقاص الجرعة . قد يفضل فى مثل هذه الحالات مناقشة الأمر مع طبيبك الذى وصف لك الدواء إن كان متفتح الذهن .

تستغرق أنواع العلاج الطبيعى فى العادة فترة أطول من الطب التقليدى إلى أن تحدث أثرها . إن النباتات الطبية على سبيل المثال تمد مجرى الدم والأعضاء المستهدفة بالمركبات النشطة الحيوية بتركيز منخفض ، وباتباع طرق غير مباشرة . لذا يكون تأثيرها فى العادة أكثر تدرجاً ، وأخف وطأة من العقاقير الطبية . قد تكون بحاجة للانتظار على مدى ستة إلى ثمانية أسابيع قبل أن تجنى فوائد العلاج العشبى ، وهو ما ينطبق بنفس القدر على تغيير النظام الغذائى وممارسة الرياضة . كن صبوراً عند تطبيق التوصيات ، وامنحها وقتاً مناسباً إلى أن تُحدِث أثرها .

حب الشباب

ينظر إليه أكثر الناس باعتباره مرضاً مثيراً للضيق أكثر من كونه مرضاً خطيراً بالرغم من أن هناك أشكالاً نادرة منه يمكن أن تتسبب فى تشوهات وجروح خطيرة فى الوجه . ينجم حب الشباب عن النشاط المفرط للغدد الدهنية فى البشرة ، والتى ترتبط عادة بزيادة النشاط الهرمونى فى سن المراهقة . يعد من بين أنواع الاضطرابات الأكثر شيوعاً فى بشرة الوجه ، والأكتاف ، والجزء العلوى من الظهر ، وهو يكون فى الذكور أسوأ منه عند الإناث . لا تمثل العدوى السبب الأساسى فى الإصابة ، كما يجب تجنب العلاج طويل المدى باستخدام التيتراسين وغيره من المضادت الحيوية . لا يعتبر الغذاء هو الآخر أحد العوامل الأساسية المسببة لحب الشباب ، ومع ذلك يجب تجنب الإفراط فى تناول الأطعمة المليئة بالدهون والإيودين (المتوافر فى المحار والملح المزود باليود) . نظف بشرتك بانتظام باستخدام الماء والصابون ، وكذلك ببعض الوصفات الخاصة بعلاج حب الشباب التى تحتوى على بيروكسيد البنزويل . إنه عامل منظف ممتاز ؛ فضلاً عن كونه أحد

المركبات النشطة التى تدخل ضمن تكوين العديد من أنواع الغسول والكريمات المتوافرة فى الأسواق سواء كانت تصرف بواسطة وصفة الطبيب أم لا بدون بطاقة . امتنع عن استخدام أية منتجات خاصة بالعناية بالجلد تحتوى على زيوت أو أصباغ .

من بين أنواع العلاج العشبى الجيد للبشرة نذكر الآذريون الذى اشتهر باسم " آذريف الحدائق " (ليس الآذريون الحقيقى !) . إنه أحد أنواع نباتات الزينة الشائعة التى يمكنك شراؤها لحديقتك من معظم المشاتل فى فصل الربيع . يمكن إعداد المحاليل وأنواع الغسول والكريمات من زهرته ذات اللون البرتقالى الزاهى . جرب أن تغسل جلدك باستخدام شاى الآذريون المصنوع من الزهور . أو اشتر منتجات الآذريون الجاهزة من متاجر الطعام الصحى .

معظم حالات حب الشباب سوف تختفى من تلقاء نفسها مع نهاية مرحلة المراهقة ، ولكن إن استمرت أو ازدادت سوءاً فيجب أن تعامل بطرق أكثر فاعلية لكى لا تخلف آثاراً . من بين العقاقير الأكثر فاعلية فى علاج حب الشباب كل مشتقات فيتامين (أ ـ A) التى أصبحت متوافرة الآن . يعتبر تريتينوين (Retin – A) من بين المستحضرات الموضعية ، بينما يعتبر الإيزوريتينوين (أكيوتان) من بين العقاقير التى تؤخذ عن طريق الفم . كل هذه العقاقير آمنة عند استخدامها تحت إشراف طبيب الأمراض الجلدية ، ولكنها يجب ألا تستخدم بشكل عشوائى ولأنها يمكن أن تصيب البشرة بالتهيج ، وبعضها قد يكون ساماً .

هناك بعض أنواع من العقاقير العشبية الصينية الجيدة التى أصبحت متوافرة الآن لعلاج حب الشباب متمثلة فى مستحضرات موضعية وأقراص . لقد سبق وشهدت نجاحها فى علاج بعض الحالات التى عجزت العقاقير الدوائية عن علاجها .

الظهور المفاجئ لحب الشباب فى سن النضج قد يكون بمثابة إشارة إلى خلل هرمونى ، أو تسمم دوائى (وهو ما ينجم عادة من العقاقير التى تحتوى على الستيرويد) . يجب أن تجرى فحصاً طبيًا لكى تتبين سببها إن أصبت بها فى هذه السن .

الحساسية

الحساسية هى أحد أشكال الخلل فى المناعة . إن مسببات الحساسية مثل شعر الكلاب ، وحبوب اللقاح ، والتراب ، والعفونة لا يمكن أن تؤذينا ، أى إن المناعة يجب ألا تتفاعل معها . الحساسية هى أحد الاستجابات المكتسبة للمناعة ، وكل شىء مكتسب يمكن أن يعالج . إن الهدف من العلاج يكون بإقناع الجهاز المناعى بقدرته على التعايش بسلام مع هذه المواد . إن العقاقير التقليدية لا تحقق هذا الهدف ، وإنما تعمل بدلاً من ذلك على قمع استجابات الحساسية ؛ مما يديم الحساسية ، ويزيد من نسبة سميتها .

للحساسية جذور عديدة . أحدها موروث نظراً لأن معظم الحالات تكثر ما بين الأطفال الذين يملك آباؤهم تاريخاً مرضياً فى الحساسية . هناك عامل آخر مسبب للحساسية ، وهو يتمثل فى العقل ، والجهاز العصبى ، والضغوط النفسية التى يمكن أن تعمل جميعها على استثارة تفاعلات الحساسية ، وهى الأسباب التى يمكن أن تقلل من حدتها تقنيات الاسترخاء . إن الشخص المصاب بحساسية شديدة ضد الزهور يمكن أن يتفاعل مع منظر الزهور الصناعية ؛ مما يؤكد تورط المخ والعقل فى الجانب المكتسب لاستجابة المناعة الخاطئة .

إن الحساسية فى واقع الأمر تتخطى حدود العقل والجسم ، فليس هناك شك فى حقيقة وجودها وتأثيرها على الجسم ؛ حيث إنك يمكن أن تموت بالفعل إثر تفاعل الحساسية ، ولكن يمكنك فى نفس الوقت

أن تقضي على الحساسية بتغيير حالتك العقلية والعاطفية . لقد شهدت اختفاء العديد من حالات الحساسية الخطيرة الحادة الطويلة المدى عندما عمد المصابون بها إلى تغيير وظائفهم ، أو الانفصال عن شركاء حياتهم ، أو عند التخلص من مصادر الضغوط . من بين الأساليب التي يمكنك من خلالها أن تستغل العلاقة التي تربط بين العقل والجسم عند الإصابة بالحساسية ـ أن تسعى للعلاج بالتنويم المغناطيسي . إن التنويم المغناطيسي يمكن أن يقلل أو يقي تماماً من تفاعلات الحساسية ، كما يمكن أن يسهل تخليص المناعة من عاداتها الخاطئة المكتسبة .

هناك جذور أخرى للحساسية وهي البيئة . إن الغذاء يمكن أن يؤثر بدرجة كبيرة على استجابة الحساسية ، وهو ما ينطبق أيضاً على التعرض للمواد التي يمكن أن تسبب التهيج في الفترات المهمة أثناء سنوات النمو . يمكن أن يعمل فائض البروتين على إثارة تهيج المناعة ، ويدفعه إلى الإفراط في نشاطه . يعد البروتين في لبن الأبقار بشكل خاص أحد مسببات الحساسية الكبرى ، كما يمكن أن يكون سبباً خفياً للمشاكل لدى الأشخاص الذين يحملون استعداداً وراثياً للحساسية . من بين استراتيجيات العلاج العامة اتباع نظام غذائي قليل البروتين ، ومحاولة تجنب اللبن ، ومنتجات الألبان .

من بين أخطر أنواع تفاعل الحساسية الصدمة الإعوارية ؛ لأنها يمكن أن تقتل الشخص عن طريق الاختناق نتيجة لتورم المريء ، وانسداد الممرات الهوائية . يمكن أن تحدث هذه الصدمة نتيجة للتفاعل مع لدغ الحشرات ، أو تناول الأطعمة المسببة للحساسية لدى بعض الأشخاص . أو الجرعات الدوائية التي تصل إلى جسم الشخص عن طريق الحقن أو البلع . إنها حالة طبية خطيرة ، ومع ذلك فيمكن علاجها بكفاءة . إن الحقن بالأدرينالين (تحت الإشراف الطبي) يضع عادة حدًّا لهذا التفاعل سريعاً .

أما العقاقير الدوائية التى تستخدم لعلاج حالات الحساسية الأقل خطورة فتكون فى العادة أقل فاعلية ومرتفعة السمية . تتداخل مضادات الهيستامين مع نشاط المخ مما يسبب الخمول والاكتئاب . تجنب استخدام مضادات الهيستامين إن كانت لديك نزعة نحو الاكتئاب والتشوش الذهنى . حتى عندما لا تعمل هذه العقاقير على قمع النشاط الذهنى فإن أثرها لا يتعدى كبح جماح الحساسية بدلاً من معالجتها . والنتيجة هى زيادة مفرطة فى رد فعل الجهاز المناعى ، بمعنى أنه يزداد قوة فى تفاعله مع الحساسية بدلاً من أن تضعف قواه ، أى إن الشخص سوف يكون مطالباً بزيادة الجرعة الدوائية فى المستقبل .

ينطبق هذا الاعتراض بدرجة أكبر على العقاقير التى تحتوى على الستيرويد (الكورتيزون والمركبات ذات الصلة به) . تجنب نهائيًا استخدام الكورتيزون ، والبريدنيزون ، أو أى عقار يحتوى على الستيرويد لعلاج الحساسية ما لم تكن الحساسية بالغة الحدة ، أو مهددة لحياتك . إن كان لابد من تناول هذه الهرمونات القوية ؛ فيجب أن يقتصر استخدامها على أسبوعين فقط . يعمل الاسترويد على استمرارية الحساسية من خلال تأثيره المثبط ، فضلاً عن أنه يضعف المناعة .

لمزيد من التوصيات المحددة عن التحكم الطبيعى لاضطرابات الحساسية انظر المداخل الخاصة بالربو ، والالتهاب الشعبى ، والإكزيما ، وحمى القش ، والحكة ، والارتيكاريا ، والصداع النصفى ، واللبلاب السام ، والبلوط السام .

الأنيميا أو فقر الدم

يجب أن تشخص من خلال تحليل عينة الدم . إن جاء عدد كرات الدم الحمراء ، ونسبة الهيموجلوبين فى الدم منخفضاً بشدة فإن السبب يجب أن يكشف عنه بإجراء المزيد من الاختبارات التشخيصية . ترجع

الأنيميا الناجمة عن نقص الحديد على سبيل المثال لدى البالغين إلى حدوث فاقد فى الدم ، أو نتيجة لزيادة تدفق دم الطمث ، أو نتيجة لحدوث نزيف داخلى فى المعدة والأمعاء . يجب أن يتم تحديد سبب الفاقد ومعالجته . هناك أنواع أخرى من الأنيميا تنجم عن زيادة نسبة تدمير خلايا الدم الحمراء ؛ مما يمكن أن يكون بمثابة إشارة إلى حدوث خلل فى المناعة الذاتية ، ولكن هناك بعض الحالات الأخرى التى يمكن أن تنشأ من خلل فى وظائف النخاع العظمى إثر الإصابة بالعدوى ، أو السرطان ، أو التعرض لمواد كيميائية سامة ، أو التعرض للإشعاع . باختصار ، تعتبر الأنيميا إحدى إشارات وجود خطأ ما فى الجسم يتطلب إجراء تشخيص جيد بدلاً من استخدام علاج منزلى .

من بين الأعراض الشائعة للأنيميا نذكر الإنهاك ، والخمول ، وشحوب اللون . وسواء كان الشخص يشكو من إجهاد مزمن ؛ أو انخفاض فى معدل الطاقة فيجب الحرص على إجراء تحليل كامل لصورة الدم . يعتبر هذا من الإجراءات شديدة البساطة التى سوف تكشف عن وجود الأنيميا إن وجدت ، والتى يمكن أن يتقرر بناء عليها الحاجة لإجراء المزيد من الاختبارات .

لا تسع لعلاج الأنيميا بنفسك بدون معرفة الأسباب الخفية المسببة لها .

الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية والتى تسمى باللغة الإنجليزية Angina ، والمشتقة من اللاتينية Angina Pectoris ، والتى تعنى " ألم فى الصدر " ، أحد الأعراض الشائعة لوجود خلل فى الشريان التاجى يكون فى العادة مؤلماً ومسبباً للعجز ، وكثيراً ما يكون مؤشراً ينبئ بإمكانية الإصابة بالأزمات القلبية . تتمثل المشكلة الأساسية فى حدوث ضيق فى الشرايين التاجية نتيجة لتصلب الشرايين ؛ مما يعوق وصول كمية

مناسبة من الأكسجين إلى عضلة القلب عندما يكون القلب فى حاجة ماسة إليه . كما أن تقلص الشريان التاجى يمكن أن يلعب هو الآخر دوراً . يظهر ألم الصدر عادة فى فترات الإجهاد ، أو بعد تناول الطعام ، ويتراجع مع الحصول على قسط من الراحة . يعتمد الطب التقليدى على استخدام العقاقير الموسعة للشرايين (نيتروجليسين والنيتريت والنيترات) ، أو الحد من الجهد المبذول على القلب (مثل البيتا بلوكرز والكالسيوم بلوكرز) ، ولكن كل هذه العقاقير تعالج الأعراض بدون أن تعالج المشكلة الخفية فضلاً عن أنها جميعاً من العقاقير القوية التى تحمل إمكانية إصابة الشخص بالضرر . أما الوسائل التقليدية الأخرى فى العلاج فهى جراحات تقويم الأوعية ، أو تحويل مسار الشريان التاجى ، وهى جراحات باهظة التكلفة ، كما أنها تتطلب خوض إجراءات محكمة بالغة التعقيد قد تمنح المريض قدراً من الراحة المؤقتة ، ولكنها لا تتصدى لتطور المرض .

هناك بديل للعقاقير الدوائية القوية هى المستحضرات العشبية المصنوعة من الثمرات العنبية لبعض أنواع شجر الزعرور البرى ؛ الزعرور الشائك . يزيد الزعرور من تدفق الدماء فى الشريان التاجى ، فضلاً عن أنه أقل سمية من العقاقير الدوائية المستخدمة حالياً لعلاج المرض . تصل الجرعة التقليدية إلى كبسولة أو اثنتين من المستخلص المجفف بالتجميد أربع مرات يومياً ، أو ملعقة صغيرة من المحلول فى القليل من الماء الدافئ أربع مرات يومياً . إن كان لابد من تناول عقاقير قوية ؛ فإن استخدام نبات الزعرور سوف يمكنك من خفض الجرعة الدوائية مما يقلل من المخاطر . يعمل هذا النبات أيضاً كمدر للبول .

هناك مكملان يمكن أن يكونا من العوامل المساعدة ، وهما إنزيم Q المساعد ، وإل ـ كارنيتين ؛ أحد الأحماض الأمينية التى تحسن من التمثيل الغذائى داخل عضلة القلب . يتسم كلا النوعين بارتفاع ثمنهما .

تصل الجرعة الموصى بها من إل - كارنيتين إلى ١٠٠٠ ملجم مرتين يومياً .

هناك أدلة علمية تشير إلى أنه يمكن علاج تصلب الشرايين ، وقصور الشريان التاجى بالالتزام ببرنامج محكم يعتمد على تغيير نمط الحياة ، واتباع نظام غذائى نباتى محكم ، وتناول نسبة منخفضة من الدهون ، وممارسة اليوجا ، والتأمل ، والعلاج الجماعى ، وممارسة الرياضة باعتدال . يتسم هذا البرنامج المتكامل على المدى الطويل بأنه أكثر فاعلية ، وأقل تكلفة كثيراً من الأدوية أو الجراحات ، كما أنه يمكن أن يكون الأمل الوحيد للتصدى لمرض الشرايين الذى يسبب الذبحة الصدرية فى المقام الأول .

القلق

أطلق على هذا المرض اسم مرض القرن العشرين ، كما أن العقاقير المضادة للقلق أصبحت بالقطع أحد أكثر العقاقير المدرة للثروة على شركات الأدوية فى الفترة الأخيرة . وكما سبق وكتبت فى الفصل السادس ، فإن هذه الأدوية خطيرة ، ويجب الحرص على تجنبها ؛ لأنها تتداخل مع الوظائف العقلية ، وتسهم فى الإصابة بالاكتئاب ، ويمكن أن تتسبب فى أحد أنواع الإدمان المزعجة .

أرجوك اقرأ قسم الاسترخاء فى الفصل السادس . تعتبر تدريبات التنفس الموصوفة أحد أفضل الإجراءات المضادة للقلق التى أعرفها . ولقد أوردنا الخصائص المفيدة لزهرة الآلام فى هذا الشأن فى جزء لاحق من الكتاب .

عدم انتظام نبضات القلب

اضطراب نبضات القلب (الخفقان أو عدم انتظام دقات القلب) هو اسم عام يطلق على مجموعة متنوعة من الاضطرابات التى تتأرجح ما بين أنواع الاضطراب غير الضارة ، وأنواع المخاطر التى تهدد الحياة . يعرف النوع الأكثر شيوعاً من هذا الاضطراب باسم " دقة القلب المفقودة " (التى هى عبارة عن نبضة غير كاملة فى التجويفات السفلية من القلب) وكذلك توالى النبضات المنتظمة التى تزيد سرعتها عن السرعة المعتادة . يمكن أن يكون هذا الأمر مزعجاً ، ولكنه لا يكون خطيراً فى أغلب الأحوال . يرتبط عدم انتظام ضربات القلب المقلق بأمراض القلب الخطيرة ، وهو يتطلب علاجاً طبياً .

يمكنك أن تفعل الكثير لكى تقلل من نوبات تكرر اضطراب ضربات القلب ، وما تسببه من ضيق . ابدأ بتجنب الكافيين . إنه أحد أكثر العوامل أهمية ، وأحد أكبر مسببات اضطراب نبضات القلب . توقف عن تناول المنبهات (مثل النيكوتين ، والكوكايين ، والأمفيتامين ، والإفيدرين ، والفينيلبروبانولامين إلخ) . وبالرغم من أنها ليست منبهات ؛ فإن الكحوليات والمريجوانا يمكن أيضاً أن تجعل الشخص أكثر عرضة لاضطراب نبضات القلب ، ويجب تحاشيها كلية .

يجب فضلاً عن ذلك أن تلتزم بممارسة التمرينات الرياضية . تصد لآثار القلق والضغوط بممارسة تقنيات الاسترخاء (انظر الفصل السادس) . يعتبر التدرب على التغذية الحيوية المرتدة من بين الوسائل الجيدة ؛ لأنه يمكن أن يعمل على تهدئة الجهاز العصبى السمبثاوى . (يعتبر اضطراب نبضات القلب أحد التعبيرات التى تنم عن فرط نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى) . يجب أن يعتاد كل شخص مصاب باضطراب فى نبضات القلب على ممارسة تدريبات التنفس التى سبق وأشرت إليها مرتين يومياً على الأقل .

تعمل مكملات الكالسيوم والماغنسيوم كمرخيات للعضلات والأعصاب ، وقد تهدئ من اضطراب بعض الأجزاء فى عضلة القلب التى تتسبب فى عدم انتظام نبضات القلب . يمكنك أن تتناول ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم من الكالسيوم (سيتريت أو جلوكونات الكالسيوم) بالإضافة إلى جرعة مماثلة من الماغنسيوم عند وقت النوم . احرص على تناول هذه المكملات بشكل دائم . اسع أيضاً لتناول إنزيم Q المساعد وإل - كرنيتين .

إن استمرت نوبة عدم انتظام ضربات القلب لأكثر من بضع ساعات ، أو تسببت فى ضيق فى التنفس ، أو آلام فى الصدر ؛ يجب أن تستشير الطبيب ، أو تلجأ إلى قسم الطوارئ لإجراء رسم قلب كهربائى ، وربما تكون بحاجة إلى تناول بعض الأدوية لوضع حد للحالة .

التهاب المفاصل

التهاب المفاصل هو أحد الأمراض المؤلمة التى يمكن أن تصيب الشخص بالعجز والتشوه . عادة ما يستخدم الأطباء كلمة " المفاصل الساخنة " لوصف نوبات ألم المفاصل الحادة لأن الجزء المصاب يكون متورماً وأحمر ، ولينا ودافئاً . يمكن أن ينجم التهاب المفاصل من أى إصابة حادة ، أو قد يكون عرضاً لأحد الأمراض المعدية ، ولكن معظم الحالات تتمثل إما فى الروماتويد المفصلى ، أو أمراض المناعة الذاتية التى تصيب الأشخاص الأصغر سناً وخاصة النساء ، أو هشاشة العظام ؛ أحد أمراض الشيخوخة التى تصيب الأكبر سنًا ، وتؤثر على الجنسين بنفس الدرجة . انظر هشاشة العظام والروماتويد المفصلى .

الربو

نوبات من ضيق القنوات الشعبية مما يتسبب فى حدوث أزيز ، وخاصة أثناء الزفير ، وصعوبة فى التنفس . يعتبر الربو من بين أنواع الاضطرابات الشائعة التى تصيب كلاً من الصغار والكبار ، والتى تكون فى العادة غامضة ويصعب علاجها . تتزايد معدلات الإصابة بالربو بسرعة وباطراد فى كل أنحاء العالم ؛ وذلك كنتيجة حتمية لتلوث الهواء بسبب عوادم السيارات والصناعة . يتمثل السبب المباشر فى نوبات الربو فى ضيق الأربطة العضلية التى تضبط حجم القنوات الشعبية . تخضع هذه العضلات لتحكم الأعصاب ، ولكننا لا نعرف حتى الآن ما الذى يدفع الأعصاب إلى التسبب فى تقلص العضلات بشكل غير مناسب . قد ترجع الإصابة بالربو فى الأساس إلى الإصابة بالحساسية ، أو قد تحدث إثر صدمة نفسية عاطفية ، أو الإصابة بعدوى فى الجهاز التنفسى . أو قد يصاب الشخص بالربو بدون سبب واضح ، وهو ما يطلق عليه الأطباء فى هذه الحالة اسم " سبب باطنى أو ربو باطنى " . يمكن أن تحدث نوبات الربو وتختفى بدون سابق إنذار . كما يمكن أن تكون قاتلة . تتسم العقاقير القوية التى يصفها ممارسو الطب التقليدى بأنها مرتفعة السمية ، وقابلة للإدمان ، ومفتقرة إلى الكفاءة بشكل مؤسف ؛ ولكن هذا لا ينفى أن نوبات الربو القوية تتطلب العناية الطبية الفورية ، وأحياناً البقاء فى المستشفى .

كثيراً ما يختفى الربو الذى يصيب الشخص فى سن الطفولة ، والذى يرتبط بالحساسية بشكل تلقائى فى سن المراهقة ، وبداية سن النضج ، ولكن الشكل الأكثر خطورة هو الربو الباطنى الذى يداهم الشخص فى منتصف العمر ؛ لأنه يعتبر من بين الأنواع الشرسة التى تملك القدرة على التصدى للعلاج .

يشمل علاج الربو جانبين : الجانب الأول هو السيطرة على نوبات الربو الحادة ، أما الجانب الثانى فهو السيطرة طويلة المدى أو الوقاية . لقد استخدمت العديد من أنواع العلاج العشبى فى علاج نوبات الربو الحادة . من بين الأعشاب التى استخدمتها الإفيدرا الصينية ، وهى أحد النباتات الطبية القديمة ، والمصدر الطبيعى للإفيدرين ، وإحدى المواد المنشطة والموسعة للشعب الهوائية . يمكنك أن تشترى الإفيدرا المجففة (التى تشبه أطراف أو نهايات المقشة) من أى متجر للأعشاب الصينية ، وبعض متاجر الأعشاب . يمكن أن تعد بها مشروباً عشبياً طيب المذاق . يتميز العشب بأن آثاره الجانبية تقل كثيراً عن آثار الإفيدرين الدوائى . ضع حفنة من سويقات عشب الإفيدرا فى إناء زجاجى ، أو إناء معدنى مطلى بالمينا مع ربع جالون من الماء البارد . اغل المزيج ، ثم قلل الحرارة ، وغط الإناء ، واتركه يغلى برفق على مدى عشرين دقيقة . قم بتصفيته . وتناول كوباً أو اثنين كل ساعتين إلى أربع ساعات عند اللزوم . إن الإفراط فى تناول هذا المشروب يمكن أن يتسبب فى الإصابة بالعصبية والأرق . يمكنك أن تشترى محاليل وكبسولات الإفيدرا الصينية من متاجر الطعام الصحى ؛ استخدمها وفق التوصيات الخاصة بالجرعة الموضحة على العبوة . (لا تستخدم الإفيدرا الأمريكية التى اشتهرت باسم شاى المورمون ؛ لأنها لا تحتوى إلا على نسبة ضئيلة من الإفيدرين) .

هناك علاج عشبى آخر للربو وهو اللوبيلية النافخة ، أو التبغ الهندى . امزج ثلاثة مقادير من محلول اللوبيلية مع مقدار من محلول الفلفل الأحمر . تناول عشرين نقطة من المزيج المذاب فى الماء عند بداية نوبة الربو . كرر الجرعة كل ثلاثين دقيقة بإجمالى ثلاث أو أربع جرعات .

إليك بعض الإجراءات العامة طويلة المدى للسيطرة على نوبات الربو والوقاية منها :

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان . إن بروتين اللبن يزيد من إفراز المخاط فى الممرات الهوائية ، وقد يسهم فى زيادة عامل الحساسية المسببة للربو . هذا لا يعنى فقط تجنب اللبن والزبادى والجبن والحلوى المثلجة ، وإنما يعنى أيضاً قراءة كل محتويات العبوات للتأكد من خلو الطعام من أى شكل من أشكال الألبان . إن الخبز على سبيل المثال كثيراً ما يحتوى على لبن مجفف خالى الدسم من بين مكوناته .
- احرص دائماً على الإكثار من تناول الماء ؛ للحفاظ على سيولة إفرازات الجهاز التنفسى .
- مارس تدريبات التنفس مثل تلك التى أشرنا إليها . إن هذا لن يكون فقط بمثابة تمرين استرخاء جيد ، وإنما سوف يساعدك على التصدى للحالة المستمرة من الرعب ، وآلام الجهاز التنفسى التى تنتابك مع أزمات الربو .
- اسع لعمل علاج يدوى للصدر للتصدى لتقلصات الأعصاب ، والعضلات التى تحدث فى حالة الربو المزمن . من بين أفضل الطرق التى أعرفها العلاج اليدوى لتقويم العظام ، وخاصة على يد متخصص لتقنية التدليك الجمجمى العجزى والرولفينج ، أحد أنواع التدليك العميق للأنسجة (انظر الملحق أ) .
- احرص على إجراء تغيير جذرى فى الحمية الغذائية مثل تجنب السكر كلية ، واتباع نظام نباتى كامل ، وأى نظام مطيل للعمر ، أو الصيام طويل المدى . سوف يختفى الربو أحياناً نتيجة لمثل هذا التغير .

- قلل إلى الحد الأقصى تعاملك مع مهيجات الجهاز التنفسى مثل الدخان ، والتراب ، والعفونة ، والمواد الكيماوية الطيارة . خلص منزلك من كل المصادر التى تنبعث منها هذه المواد الضارة ، واقتن نظاماً جيداً لتنقية الهواء ، أو فكر فى الانتقال للعيش فى مكان آخر إن كان هواء المنطقة التى تقيم فيها ملوثاً .
- جرب العيش فى مواقع أخرى مثل الجبال المرتفعة ، أو الصحراء ، أو بالقرب من ساحل البحر . إن الربو يمكن أن يتحسن بدرجة كبيرة عند تغيير البيئة والمناخ .
- جرب أنواع الطب الصينى التقليدى . والطب الآيورفيدى (الطب الهندى التقليدى) . إن هذه النظم التقليدية القديمة يمكن أن تقدم أحياناً قدراً كبيراً من المساعدة من خلال الإقدام على تعديلات غذائية أكثر تحديداً ، واتباع نظم للعلاج عن طريق الأعشاب .
- انتق أنواع الطب التقليدى المناسبة وبمنتهى الحرص . إن كنت تعانى من ربو حاد ، سوف تجد نفسك بالقطع مضطراً إلى تناول العقاقير الدوائية فى بعض الأحيان . أما بالنسبة للربو الناجم عن الحساسية ، فإن استنشاق كرومولين الصوديوم (إينتشل Intal) يمكن أن يكون من بين أفضل أنواع العقاقير . تتسم معظم العقاقير الموسعة للشعب بأنها منشطات أو منبهات تزيد من نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى ، وتزيد من نسبة القلق . يتمتع الثيوفيلين ، أحد مشتقات الشاى ، بتاريخ طويل فى الاستخدام لعلاج المرض ، ولكنه قد لا يكون آمناً بالدرجة التى يتصورها الأطباء ؛ إذ إنه يمكن أن يتسبب فى إحداث تغييرات كبيرة فى الشخصية . هناك عقاقير أخرى تستخدم كمستنشقات لتخفيف الأزمات أو الوقاية منها . إنها مجدية ولكنها تكون فى العادة قابلة للإدمان ؛ نظراً لأن الممرات الشعبية سوف تصاب بالتقلص ثانية على الأرجح عندما

ينتهي أثر الجرعة (إنه النمط الذى يتكرر عند استخدام البخاخة لتخفيف احتقان الأنف) .

تحتوى بعض أنواع المستنشقات الأخرى على الستيرويد . إن لم يمتص الستيرويد في الجسم فيمكن أن يبقى آمناً وفعالاً . تختلف المنتجات المتنوعة كثيراً من حيث درجة فاعليتها ، وقدرة الجسم على امتصاصها . حتى صدور هذا الكتاب كان أفضل عقار ظهر هو (جهاز استنشاق أيروبيد) الذى يحتوى على استيرويد صناعى أو مخلق يطلق عليه اسم فلوني صوليد الذى يملك نشاطاً نظامياً مخفضاً . يجب أن تستخدم بخاخات الستيرويد على الفور عقب استخدام البخاخات الموسعة للشعب .

أما أنواع الستيرويد التى يتم تعاطيها من خلال الفم (الذى يعتبر البريدنيزون أشهرها) فهى بالغة الخطورة على مرضى الربو ؛ لأنها شديدة القابلية للإدمان ، كما أن نسبة السمية التى يتسبب فيها الستيرويد على المدى الطويل تكون مدمرة . حاول أن تتجنبها كلية . إن كان لابد من تناولها ؛ أوقف استعمالها فى أسرع وقت ممكن .

بوجه عام كلما قل عدد العقاقير التى يمكنك تعاطيها كان ذلك أفضل . إن العقاقير الخاصة بالطب التقليدى المثبطة بطبيعتها تميل إلى إطالة فترة الإصابة بمرض الربو ، وتقليل فرص اختفائه من تلقاء ذاته .

التهابات القدم الفطرية

مرض ناجم عن عدوى الفطريات التى تصيب الجلد ؛ وهو يرتبط بالسعفة والحكة . ينتشر فى الأماكن الدافئة الرطبة المظلمة ، وهذا يعنى أن أفضل طريقة لعلاج المرض هو التعرض للهواء النقى ، وأشعة الشمس قدر الإمكان ، والحفاظ على نظافة وجفاف الجزء المصاب . هناك

علاج منزلي ممتاز لهذه المشكلة ، وهو زيت شجرة الشاي ، والذي يعمل بنفس كفاءة ، أو حتى يفوق كفاءة العقاقير الدوائية المضادة للفطريات . ضع طبقة خفيفة على المنطقة المصابة ثلاث إلى أربع مرات يومياً ، وواصل العلاج على مدى أسبوعين إلى أن تختفي العدوى لضمان القضاء على المرض من جذوره .

أما بالنسبة لأنواع العدوى المستمرة أو الشديدة ؛ فيميل الأطباء إلى وصف المضادات الحيوية التي تؤخذ عن طريق الفم المسماة جريسيوفولفين . ولكنه عقار غالي الثمن ، كما يمكن أن يكون ساماً فضلاً عن وجوب تناوله لفترات زمنية ممتدة ، وخاصة عند إصابة الأظافر بالمرض ، ولكنه يعجز في أغلب الحالات عن إبادة العدوى . أما زيت شجرة الشاي فهو علاج رخيص وآمن ، وأكثر فاعلية حتى في علاج الأظافر .

إن كنت معرضاً للإصابة بعدوى الفطريات المتكررة ؛ حاول أن تضيف فصاً أو اثنين من الثوم النيئ إلى غذائك . يعتبر الثوم النيئ أحد مضادات الفطريات القوية .

أمراض المناعة الذاتية

عندما يهاجم الجسم أنسجته الذاتية عن طريق الخطأ ؛ تحدث حالة من المناعة الذاتية التي تصيب الجسم ببعض الأمراض التي تتراوح ما بين الأمراض البسيطة إلى الحادة . من بين أنواع الاضطرابات الذاتية الأكثر شيوعاً نذكر الروماتويد المفصلي ، والتهاب كبيبات الكلى ، والحمى الروماتيزمية ، ومرض الذئبة الحمراء ، والالتهاب العضلي المتعدد ، والتهاب الغدة الدرقية ، وفقر الدم الانحلالي وفرفرية النقص التلقائي للصفائح الدموية ، والوهن العضلي الوخيم ، وتصلب الجلد ،

ومتلازمة " سجوجرين " . هناك أمراض أخرى مثل التهاب القولون التقرحي والتصلب ترتبط بالمناعة الذاتية .

يمكن أن تظهر أعراض المناعة الذاتية عن طريق عدوى أو إصابة في الأنسجة ، أو صدمة نفسية لدى الأشخاص الذين يملكون استعداداً وراثياً . لا تجدى العقاقير الطبية التقليدية فى علاج هذه الأمراض . يمكن أن تنجح فى إنقاذ بعض الأشخاص فى وقت الأزمات الحرجة ، ولكنها أنواع علاج مثبطة وليست شافية ، كما أنها كثيراً ما تزيد المرض ضراوة . فضلاً عن ذلك ؛ فإن معظم الأدوية التى تستخدم فى علاج هذه الأمراض وخاصة الأدوية التى تحتوى على الستيرويد وكل مثبطات المناعة ـ يمكن أن تحدث أثراً ساماً كبيراً خاصة عند استخدامها لأكثر من بضعة أسابيع . (كثيراً ما يطلب الطبيب من المريض تعاطى مثل هذه العقاقير على مدى شهور وسنوات) . لقد سبق وشهدت تحسناً كبيراً فى بعض حالات أمراض المناعة الذاتية لدى المرضى الذين توقفوا عن تناول الأدوية التقليدية ، وعملوا على تحسين حالتهم الصحية باتباع طرق أخرى .

إليك بعض التوصيات العامة لعلاج أمراض المناعة الذاتية :

- تناول غذاء قليل البروتين ؛ مرتفع الكربوهيدرات ؛ من نوعية الطعام الموصى به فى الفصلين الأول والثانى . تجنب اللبن ومنتجات الألبان بما فى ذلك الأطعمة التجارية التى تحتوى على الألبان . قلل من استهلاك الطعام ذى الأصل الحيوانى .
- تجنب الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة بكل أنواعها .
- احرص على ممارسة تدريبات الأيروبكس بانتظام . هذه نقطة بالغة الأهمية . انظر الفصل الخامس .
- مارس تقنيات الاسترخاء مثل تلك الموصوفة فى الفصل السادس . يمكن أن يكون التصور أو التخيل من بين التقنيات بالغة الفعالية

في الحد من تفاعل المناعة الذاتية . يمكن أن يكون العلاج النفسى من بين أنواع العلاج المجدية المساعدة فى تغيير الحالة العاطفية التى تخل بتوازن المناعة . يعتبر التنويم المغناطيسي من بين الوسائل المجدية إن نجحت في العثور على خبير تنويم مغناطيسى على استعداد لقبول علاج أحد أمراض المناعة الذاتية . (انظر الملحق أ)

- اقرأ الفصول الحادى عشر والثانى عشر لمزيد من المعلومات عن كيفية حماية جهازك المناعى .
- لا تواصل أى علاج مع ممارس طبى يشعرك بالتشاؤم حيال حالتك الصحية . كل أمراض المناعة تميل إلى اتباع أنماط أو دورات من اشتداد الحدة والتراجع ، مع وجود أمل دائم فى تحقيق الشفاء . تعمل العقاقير المثبطة على الحد من فرصة أو احتمال تحقيق الشفاء الكامل . إن اشتداد وتراجع مثل هذه الأمراض يعكس فى العادة فترات الازدهار ، والتراجع فى الحالة النفسية ، لذا فإن الأمر يستوجب توليد حالات ذهنية إيجابية . والعمل مع معالجين يحثونك على تحسين حالتك ، واحتواء حالتك الصحية .

ألم الظهر الحاد

إنه ألم مفاجئ حاد فى الظهر يصيب عادة الجزء السفلي من الظهر ، وهو إحدى الحالات المرضية الأكثر شيوعاً ، والأكثر تسبباً فى الضيق ، كما أنه إحدى حالات العجز الأكثر إيلاماً للإنسان . يمكن أن تحدث هذه الكارثة نتيجة لرفع شيء ثقيل ، أو أداء حركة خاطئة أو السقوط ، ولكنها قد تحدث من لا شيء بدون سبب أو مبرر واضح . يمكن أن يعمل المرض الفيروسى على استنفار الحالة ، وهو ما ينطبق على الصدمة النفسية . قد يزدهر المرض كلية فجأة ، أو قد يتطور أى ألم بسيط بشكل تدريجى على مدى ساعات أو أيام ليسبب ألما مبرحاً .

فى صوره الأشد وطأة يمكن أن يحيل ألم الظهر الشخص إلى إنسان عاجز تماماً مثل الطفل الرضيع ؛ بمعنى أنه يكون غير قادر على النهوض من مقعده أو وضع الاستلقاء ؛ لكى يتناول طعامه ؛ أو يغتسل ؛ أو يرتدى ثيابه . حتى أبسط خطوة أو أبسط صورة من صور السعال يمكن أن تسبب نوبة تقلصات مبرحة فى الظهر تجعل الشخص غير قادر على التقاط أنفاسه .

بالرغم من أن الشخص المصاب بآلام كهذه سوف ينفق جزءاً كبيراً من ماله لتلقى العلاج لدى الأطباء ومقومى العظام والمعالجين اليدويين ، وخبراء العلاج البدنى وغيرهم ؛ فإن المردود يكون فى أغلب الحالات غير واضح . **إن الزمن هو خير شفاء وعلاج لهذا المرض** . يمكنك أن توفر كلاً من وقتك وجهدك إن كشفت عن سبب الألم . وتعرفت على وسائل بسيطة جيدة لتعجيل الشفاء منه .

فى الغالبية العظمى من الحالات الحادة من آلام الظهر سوف تجد أن الألم ناجم عن تقلص العضلات . إن ألم العضلة المتقلصة يمكن أن يكون مبرحاً إلى حد لا يصدق أشبه بآلام الوضع لدى النساء .

يعتقد الكثير من المصابين بآلام الظهر أنهم مصابون بانزلاق غضروفى ، أو بألم فى العصب أو بخلع جزئى فى العمود الفقرى (الحالة الأساسية التى يعتمد علاجها على المعالجين اليدويين) ، أو بمزق فى الأربطة أو العضلات عندما يكون التقلص العضلى هو السبب الأساسى أو الوحيد . ما لم يكن هذا العرض مصحوباً بأعراض أخرى مثل سلس البول ، أو الخدر ، أو الوخز فى الساقين ، أو عدم القدرة على تحريك الساقين والقدمين ؛ ليس هناك ما يدعو إلى التفكير فى أن المشكلة يمكن أن تكون شيئاً آخر غير آلام العضلات . (استشر الطبيب إن كنت مصاباً بمثل هذه الأعراض) . سوف يتطور التهاب الجزء المصاب سريعاً ، وقد تشعر بأن هناك سخونة منبعثة من موضع الجزء المصاب .

يتواصل تقلص العضلات الخلفية نتيجة لرد الفعل العصبى المنعكس عبر الحبل الشوكى مما يكون أشبه بالدوران دائرة مفرغة . يؤدى التقلص والالتهاب إلى إحداث المزيد من التقلص والالتهاب . وبالرغم من أن الدائرة يمكن أن تتطور نتيجة للإصابة ، علماً بأن السبب الأصلى يكون فى العادة كامناً فى المخ ، فإنها يمكن أن تتداخل مع فسيولوجية العضلة عن طريق الحبل الشوكى . يعتبر الألم الحاد (وألم العنق) من بين الأعراض الأكثر شيوعاً للضغوط والمعاناة النفسية . إنها بالفعل إحدى المشاكل النفسية الجسدية ؛ ليس فقط لكونها " كامنة فى العقل " ، وإنما لكونها تكشف عن نفسها من خلال التفاعل المعقد ما بين العقل والمخ والأعصاب والعضلات . إن تشوش العقل بشأن الوظائف العضلية يكون فى العادة هو السبب الأساسى المسبب للألم الحاد ؛ وذلك من خلال الحيلولة دون استجابة العضلات بشكل حر مع الضغوط البدنية المبذولة عليها . قد يفسر ذلك سبب حدوث تلك الدائرة المفرغة المؤلمة من التقلصات والالتهابات إثر التعرض لأى ثنى أو التواء يبدو بسيطاً .

من بين إجراءات الإسعافات الأولية الفورية استخدام التبريد . إن وضع كمادة ثلج فوق المنطقة المصابة سوف يعمل فى العادة على تخفيف الألم أكثر من أى نوع من أنواع العلاج الأخرى . ضع اللفافة لمدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة ، وكرر استخدامها كل ساعة أو كل ساعتين . قد يكون الوضع الوحيد المحتمل هو الاستلقاء على ظهرك فى وضع مسطح مع رفع الركبتين أو الساقين . فى هذه الحالة ؛ ضع الكمادة الباردة بين ظهرك والأرض مع تركيز وزنك أو ثقلك عليها . السخونة سوف تعمل فى معظم الحالات على تفاقم الألم فى المراحل المبكرة .

إن الراحة التامة وعدم الحركة يعتبران من بين الإجراءات الأساسية ، خاصة على مدى أول يوم أو اثنين . إن حاولت أن تبادر بالذهاب إلى عملك قبل الحصول على قسط كاف من الراحة فأنت الذى

سوف تدفع الثمن فى وقت لاحق سواء بحاجتك إلى فترة تعاف أطول ، أو الإصابة بآلام أكثر حدة قد تصل إلى حد عدم قدرتك على ممارسة روتينك اليومى ، والاستسلام للاستلقاء فى الفراش .

إن تجنب الأوضاع التى تزيد من تفاقم الضغوط وقضاء المزيد من الوقت فى الأوضاع التى تشعرك بالراحة يعتبر أيضاً من العوامل المهمة . لا تجلس . قلل قدر الإمكان من كل عمل أو حركة تثير الألم أو تزيده سوءاً . احصل على المساعدة ، ولا تتردد فى طلب المساعدة العلاجية ببعض الإجراءات العلاجية اليدوية . حاول أن تستلقى على ظهرك فوق الأرض مع وضع المؤخرة بالقرب من مقدمة المقعد ورفع الساقين بزاوية مستقيمة مع الكاحلين وتثبيتهما فوق المقعد . أو ضع كومة من الكتب ارتفاعها من ست إلى ثمانى بوصات تحت رأسك ، وارفع ركبتيك ، وضع قدميك بالقرب من المؤخرة مع المباعدة بينهما قدر خمس عشرة بوصة ؛ ابق فى هذا الوضع لمدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة فى المرة الواحدة . إن كنت تستطيع السير ؛ فإن قليلاً من السير بين جلسات الاستلقاء قد يساعد .

من بين أنواع العلاج المثلى الجيد للتقلصات العضلية الحادة نذكر زهرة العطاس قوية المفعول × ٣٠ ، والتى تباع فى معظم متاجر الطعام الصحى . إن هذا النوع من العلاج يكون نافعاً لعلاج الكدمات والرضوض ، وغيرها من الصدمات ؛ أى إنه يمكنك الاحتفاظ بزجاجة فى منزلك لاستخدامها فى حالات الطوارئ . تناول أربعة أقراص بعد الإصابة مباشرة ، وكرر العلاج كل ساعة على مدى اليوم الأول أثناء فترة اليقظة . وفى اليوم التالى قلل الجرعة إلى أربعة أقراص كل ساعتين ، ثم أربعة أقراص يومياً . يمكنك أن تواصل العلاج على مدى أربعة إلى خمسة أيام . يجب وضع أقراص العلاج المثلى تحت اللسان ، وتركها إلى أن تذوب . تصل إلى أقصى حد من الفاعلية إن امتنعت عن تناول أى شىء عن طريق الفم على مدى خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة قبل

أو بعد وضعها تحت اللسان . يمكنك أيضاً أن تساعد على زيادة كفاءتها بتجنب الكافيين (خاصة القهوة) والنعناع (مثل معجون الأسنان) والكافور (الذى يدخل ضمن تركيب بعض المراهم التى تعالج العضلات) .

تفيد المسكنات المضادة للالتهاب مثل الإسبرين والإيبوبروفين (أدفيل ، موترين) هى الأخرى فى العلاج . وجميعها تؤدى إلى تهيج المعدة ، لذا يجب أن تحرص على تناولها مع الطعام . يعمل الأسيتامينوفين (تيلينول) على تخفيف الآلام ؛ ولكنه لا يقلل الالتهاب .

يعمد الأطباء عادة إلى وصف الأدوية المرخية للعضلات لعلاج هذه الحالة . ولكن هذه العقاقير تكون فى العادة غالية الثمن ، وقليلة الفاعلية إلى حد مثير للإحباط ؛ كما أن بعضها قد يجعلك تفقد توازنك . وتترنح أثناء الحركة ، وقد لا يحدث أثراً إلا عندما يجعلك تفقد القدرة على الحركة . فى بعض الحالات ، عند الجمع بين هذا الدواء والإسبرين أو الأيبوبروفين مع الالتزام بالراحة ، قد تساعد مرخيات العضلات على كسر رد الفعل المنعكس للأعصاب المسئول عن حدوث التقلص والألم .

هناك مع ذلك وسائل أرخص ثمناً ، وأكثر أمناً من العقاقير الدوائية وهى مضادات التهيج الموضعية (بن جاى وتيجر بالم Ben – Gay,Tiger Balm) والتى تخلق شعوراً بالسخونة والوخز عند تدليك جلد المنطقة المصابة بها . إن هذه الأحاسيس سوف تصرف انتباهك عن الألم ، وقد تساعد الجهاز العصبى على التحرر من هذه الأعراض غير الصحية . تتوافر الكثير من السوائل والمراهم المضادة للتهيج فى الصيدليات ، ومتاجر الأدوية . حاول أن تعثر على دواء لا يحتوى على الكافور إن كنت تتناول حبوب زهرة العطاس المثلية .

يبحث الكثير من الأشخاص المصابين بآلام حادة فى الظهر عن وسائل للعلاج عن طريق التدليك اليدوى ، أو معالجى تقويم العظام ، أو غيرهم . إن العلاج اليدوى بواسطة خبير متخصص يمكن أن يحدث فى بعض الحالات تحسناً كبيراً . بل وقد يحقق الشفاء الكامل . ولكنه فى معظم الحالات سوف يحقق تخفيفاً مؤقتاً للألم إن لم يحدث أى تحسن بالمرة ، فضلاً عن الألم المضاعف الذى يشعر به المريض عند الخروج من السيارة ، ودخوله لزيارة الطبيب ؛ مما يمكن أن يضر أكثر مما يفيد فى العلاج . احترس من المعالجين اليدويين الذين قد يسعون لإقناعك باتباع برامج خاصة مكلفة وطويلة لعلاج الخلع الجزئى الذى يظهر فى عدد مبالغ فيه من أشعات إكس التى يجريها المعالجون اليدويون . إن الخلع الجزئى قد لا يكون سبب آلام الظهر الحادة ، وإنما التقلص العضلى هو السبب الرئيسى . إن لم تنجح جلسة أو اثنتان من العلاج اليدوى فى تحقيق تحسن واضح ؛ فهذا يعنى أنها لن تعود عليك بأى جدوى مهما زاد عدد الجلسات .

من بين طرق التقويم العظمى التى يمكن أن تحقق قدراً من تخفيف الألم طريقة يطلق عليها اسم الشد العضلى المضاد ؛ حيث يعمد المعالج ببساطة إلى تثبيت ساقى المريض وظهره فى بعض الأوضاع التى يمكن أن تساعد الجهاز العصبى على التحرر من النمط الذى يسبب الألم ، ولكن معظم مقومى العظام اليوم يفتقرون إلى المهارة التى تمكنهم من ممارسة هذه النوعية من العلاج . من الجيد أن تتعرف على معالج يجيد هذه المهارات لكى تستعين به عند اللزوم . (انظر الملحق أ)

إن التدليك وخاصة التدليك العميق للعضلات مثل الشياتسو ، أو العلاج بالضغط الإبرى يمكن أن يخفف آلام التقلص ؛ ولكنه سوف يكون من المستحيل ملامسة أى ظهر مصاب بألم حاد إلى أن يولى الألم ، أو يتحسن قليلاً . جرب التدليك ، وسوف تكتشف بعدها بنفسك الوسيلة المناسبة لعلاجك .

العلاج بالإبر الصينية يمكن أن يكون مفيداً هو الآخر ، وخاصة عند التعرف على النقاط المسببة للألم - مواضع الليونة داخل إطار العضلات المتقلصة . دع شخصاً يكتشف المنطقة المسببة للألم فى ظهرك بالضغط على نقاط مختلفة بواسطة أطراف الأصابع ، إن تسببت بعض النقاط فى إحداث آلام معينة ، وإن تشعب الألم فوق حدود أطراف الأصابع فهذا يعنى أن هذه النقاط هى نقاط مسببة للألم ويمكن علاجها . يعمد الأطباء إلى حقن هذه النقاط بالمسكنات الموضعية لتخفيف الألم ؛ لكنّ هناك علاجاً منزلياً جيداً وهو أن تطلب من شخص أن يدلك لك هذه النقاط باستخدام مفصلات الأصابع ، أو أى أداة مستديرة غير حادة . يمكنك أيضاً أن تلجأ للعلاج بالإبر الصينية على يد خبير مدرب (انظر الملحق أ) . إن مجرد وخز النقاط الصحيحة المثيرة للألم يمكن أن يكون فى نفس جدوى وفائدة حقنها .

تعتبر تدريبات التنفس هى الأخرى من بين الوسائل المجدية ، كما يمكنك أن تشرع فى ممارستها فى الحال بدون انتظار . اقرأ الفصل الرابع للتعرف على بعض المعلومات العامة ، احرص أيضاً على ممارسة التنفس البطىء الواعى العميق فى إطار دائرة وهمية تبدأ من عند البطن مروراً بالمنطقة المسببة للألم ، وحتى الأنف ، ثم تهبط ثانية من عند الأنف حتى البطن مروراً بمنطقة الألم . يجب أن تكون أنفاسك سلسة ومتواصلة تتخللها فترات راحة مقتضبة بين الشهيق والزفير . يمكنك أن تمارس هذه التمرينات فى أى وضع . من خلال التحكم فى التنفس يمكنك أن تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبى ، وتشجعه على الاسترخاء .

ونظراً لأن المشاعر تملك تأثيراً عظيماً على التفاعل العضلى العصبى ؛ يجب أن تحاول أن تضع نفسك فى حالة ذهنية إيجابية . اقض وقتاً مع الأشخاص الذين يشعرونك بأنك فى حالة مزاجية

ممتازة . شاهد الأفلام الكوميدية . لا تفقد حماسك . وقد يبدو هذا صعباً ، ولكنه شديد الأهمية .

بما أن يشرع الألم فى التراجع ؛ فإن السخونة يمكن أن تعجل بالشفاء . أولاً ، حاول أن تناسب بين الكمادات الباردة والساخنة مع الانتهاء بالكمادات الساخنة ، ثم استخدم الكمادات الساخنة وحدها إن كانت تشعرك بأنك فى حالة جيدة . تعتبر الكمادات الساخنة المبللة هى الأفضل . إن كان بوسعك أن تستلقى فى حوض ماء دافئ ؛ فلتفعل ؛ لأن هذا قد يمنحك قدراً كبيراً من الراحة . عندما تشعر أنك تملك القدرة على النهوض أو التحرك ؛ قد تجد أن الحزام الداعم حول مؤخرة الظهر من العوامل المساعدة التى سوف تساعد على استقرار حركتك ، والتى سوف تعمل على تسهيلها . سوف تجد أنواعاً عديدة من الأحزمة فى الصيدليات ذات مقاسات وأحجام مختلفة .

بما أن تكتسب العضلات هذا النمط من الاستجابة ؛ قد تميل إلى تكراره ثانية تحت الضغوط . قد يكون بوسعك أن تراجع نفسك ، وتنظر إلى الوراء بحثاً عن الإشارات التحذيرية التى تنذر بوقوع المشكلة مثل وجود شعور مبكر من الشد والألم ، أو عدم الراحة فى الجزء مركز الألم الحاد . إن كان الأمر كذلك ؛ يجب أن تكون الآن قد أصبحت قادرا على التعرف على هذا الشعور ، واتخاذ الإجراء اللازم لتقى نفسك من نوبات التقلص والالتهاب المرتقبة . يمكنك ـ على سبيل المثال ـ أن تقلل من نشاطك ، وأن تقضى المزيد من الوقت فى الأوضاع المريحة ، وأن تحصل على جلسة تدليك أو علاج يدوى بما أن تلحظ هذه الإشارة التى تنذر ببداية النوبة .

إن معايشة نوبة الألم المبرح قد تكون بمثابة تجربة قاسية ، كما أنها يمكن أن تكون فرصة تتعلم من خلالها كيف تكون صبوراً ، وكيف تتقبل التغيرات التى تطرأ على جسدك ، وكيف تتقبل فكرة التخلى عن نظامك اليومى ، وتتلقى المساعدة من الآخرين .

إن اندلعت نوبة الألم الحادة ؛ يجب أن تضع فى اعتبارك دائماً أن الوقت هو حليفك الأول .

آلام الظهر المزمنة

لا ترجع معظم آلام الظهر المزمنة إلى إصابة هيكلية ، وإنما إلى تقلص عضلى غير متوازن ، والتهاب ناجم عن نمط غير متوازن للتحكم العصبى فى الجهاز العضلى . يطلق أحد خبراء آلام الظهر المزمنة على هذه المشكلة اسم متلازمة التهاب العضلات الناتج عن التوتر ، وكلمة توتر تشير إلى أن السبب يكون نفساً جسديًا . يملك هذا الخبير سجلاً عظيمًا فى النجاح الإكلينيكى اعتمد فيه على التحدث مع مرضاه وإقناعهم بطبيعة ما يعانون منه من ألم وليس أكثر . يذكر الكثير من مرضاه أنه بعد الاستماع إلى حديثه يختفى المرض لأول مرة بعد سنوات استنفدت فيها كل وسائل العلاج الغالية والطويلة التى تنوعت ما بين العلاج اليدوى ، وعلاج العظام ، والعلاج البدنى ، والعلاج بالإبر الصينية ، والعلاج بالتدليك ، والتى عجزت جميعها إلا عن تحقيق بعض الراحة المؤقتة . لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع ؛ برجاء قراءة كتاب Healing Back pain بقلم د. " جون سارنو " : New York) Warner Books, 1991)

أعتبر نفسى من بين من يؤمنون بتأثير متلازمة التهاب العضلات الناتج عن التوتر ؛ لأننى شهدت الكثير من النجاحات التى حققها العلاج لآلام الظهر المزمنة التى اختفت ، وكأن قوة سحرية قد عالجتها من خلال تغير الحالة النفسية مثل الزواج ، أو إجراء تغييرات جذرية على مستوى الحياة العاطفية والعقلية . هذا ليس مدعاة للتصور بأن آلام الظهر المزمنة تكمن جميعها داخل العقل ؛ لأنه يبدو من الواضح أن جزءاً كبيراً من المرض يكون متمثلاً فى حدوث خلل بدنى حقيقى فى

تشريح العضلات وفسيولوجيتها ، ولكن النهاية التقليدية لسلسلة الأحداث المؤدية إلى الألم لا تكمن مع ذلك فى الظهر ، وإنما فى الجهاز العصبى الذى يربط بين العقل والمشاعر .

معظم المصابين بمرض الظهر المزمن يمضون فى حياتهم معتقدين أنهم يعانون من آلام فى الظهر ، وأن المشكلة تكمن فى الظهر . ولكنى توصلت من خلال خبرتى إلى أن ألم الظهر المزمن (وكذلك العنق) يجب أن ينظر إليه بصفته توتراً مؤدياً إلى التهاب العضلات إلى أن يثبت غير ذلك ؛ كما أن كل الجهود العلاجية يجب أن توجه لعلاج ما يدور فى رأسك ، وخاصة تغيير أنماط تفكيرك ومشاعرك . ومعالجة الضغوط التى تقود الجهاز العصبى إلى هذا النمط الشاذ . بالطبع ؛ إن كنت تملك تاريخاً فى إصابات الظهر ؛ سوف تكون هذه البقعة الضعيفة بمثابة بقعة مثالية لاجتذاب التوتر المؤدى لالتهاب العضلات .

تعتبر اليوجا إحدى الطرق الممتازة لتقوية الظهر . وتحقيق توازن الوظائف العصبية وزيادة المرونة والتصدى للضغوط . إننى أنصح المرضى المصابين بآلام الظهر بممارستها بالإضافة إلى وجوب استشارة الطبيب عن طبيعة الألم ، ومن ثم العمل على وضع حد للأعراض المرضية بلا رجعة بمجرد أن يكف العقل عن إرسال رسائل خاطئة إلى عضلات الظهر .

مشاكل المثانة

تعتبر مشاكل المثانة (التهاب المثانة) من بين أنواع المشاكل الشائعة المزعجة ، وخاصة بين النساء ؛ نظراً لأن تشريح الجهاز البولى لدى المرأة يكون أكثر حساسية بدرجة كبيرة عن الرجل . يعمد الطب التقليدى إلى علاج التهاب المثانة باستخدام مضادات حيوية ، ومسكنات بولية تعجز فى أكثر الحالات عن تغيير أنماط العدوى المتكررة .

من بين الأسباب الشائعة والعوامل التى تساعد على تفاقم التهاب المثانة إدمان القهوة وغيرها من أشكال الكافيين ، والتبغ ، والكحول . والجفاف ، أو الإفراط فى ممارسة الجنس ، أو الجنس العنيف . أو الضغوط ، أو إهمال النظافة الشخصية (مثل مسح الجهاز التناسلى من الخلف إلى الأمام بعد التبرز بدلاً من العكس) . لوضع حد لحالات العدوى المتكررة ؛ يجب أن تتخلص من كل العوامل المهيجة للمثانة وخاصة القهوة . إن القهوة الخالية من الكافيين والفلفل الأحمر يمكن أيضاً أن تتسبب فى المشاكل . ارفع نسبة ما تتعاطاه من الماء بحيث تزيد من عدد مرات التبول . يحتوى التوت البرى على مادة تجعل من الصعب على البكتيريا أن تتشبث بجدار المثانة . استغل هذه الخاصية بتناول عصير التوت البرى ، أو ربما يجدر بك أن تتناول عصير التوت البرى المركز الخالى من السكر (الذى يباع فى متاجر الطعام الصحى) المخفف بالماء أو المزود بالماء الفوار .

تناول فيتامين (ج ـ C) بالجرعات الموصى بها كإجراء وقائى عام للتعامل مع العدوى . لتعجيل الشفاء ؛ تناول نبات عنب الدب سواء فى شكل كبسولات من مستخلص النبات المخفف بالتجميد ثلاث مرات يومياً أو نقطة من المحلول فى كوب من الماء الدافئ ثلاث مرات يومياً . واصل العلاج إلى أن تختفى الأعراض . تناول الأسيدوفيلس بعد الوجبات لكى تحسن حالتك الصحية ، وحالة جهازك الهضمى ، وخاصة أثناء وبعد تناول العلاج بالمضادات الحيوية . اعتن بسلوكك الجنسى لكى تقلل من مهيجات المثانة ، واكتسب عادة التبول بعد ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . حاول ألا تحبس البول عندما تشعر بحاجة ملحة للتبول . كما أنك يجب بالطبع أن تتصدى لكل مسببات الضغوط (انظر الفصل السادس) التى يمكن أن تؤثر على جهازك البولى .

يعتبر التهاب المثانة المتخلل من بين الحالات المرضية الأقل شيوعاً ؛ ولكن الأكثر صعوبة فى العلاج من التهاب المثانة ، والتى تملك فى أكثر

الحالات القدرة على التصدى للعلاج الطبى . إن الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة يجب أن يكونوا أكثر حرصاً على تجنب كل مصادر تهيج المثانة . يعتبر العلاج عن طريق الخيال الموجه إحدى الوسائل الجيدة فى العلاج (انظر الملحق أ) .

يجب أن تنتبه إلى أن المواد الكيميائية التى تطرد عن طريق البول قد تتركز فى المثانة ؛ مما يسبب التهيج ، كما يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بالسرطان . هذا هو أحد الأسباب الأخرى التى يجب أن تدفعنا إلى تجنب التعامل مع الكيماويات ، والسموم ، والأبخرة ذات الرائحة النفاذة .

رائحة الجسد

تنتج رائحة الجسد عن التكسر البكتيرى للعرق إن العرق فى حد ذاته لا يملك أى رائحة . من بين الطرق السهلة للحد من عدد البكتيريا تحت الإبط نثر القليل من الكحول الخاص بالتدليك . معظم مضادات رائحة العرق التى تباع فى الأسواق تحتوى على مواد مهيجة أو ضارة بما فى ذلك أملاح الألومنيوم والأصباغ . تجنب كل الأنواع المضادة لإفراز العرق . يمكنك أن تجد منتجات أكثر جودة فى متاجر الطعام الصحى مثل تلك المنتجات التى تحتوى على مستخلصات الشاى الأخضر التى تتسم بخصائصها المضادة للبكتيريا . احترس من " البللورات الطبيعية " التى تحتوى على الألومنيوم حتى إن لم يكن هذا مذكوراً .

تسهم المواد المنبهة ، بما فى ذلك القهوة والشاى ، فى زيادة رائحة الجسم بزيادة نشاط الغدد المنتجة للعرق ، وخاصة الغدد التى تقع فى الأجزاء المشعرة من الجسم ، وتصدر رائحة قوية ، وإفرازات كريهة الرائحة . حاول أن تتجنب الكافيين إن ظلت رائحة جسدك تسبب لك مشكلة .

الالتهاب الشعبى

قد ينجم التهاب بطانة الممرات الشعبية من التهيج (خاصة لدى مدمنى التدخين) أو الحساسية أو العدوى . من الأعراض المميزة لهذا المرض السعال المؤلم العميق الخشن . أرى أن أسوأ حالات الالتهاب الشعبى المزمن المتكرر تصيب مدمنى التدخين ، والحل الوحيد لعلاجها هو الإقلاع عن التدخين . كما يعتبر تلوث الهواء فى كل مدن العالم بالقطع أحد الأسباب الأخرى المهمة المسببة للمشكلة.

تنتقل العدوى الفيروسية التى تصيب الجهاز التنفسى العلوى أحياناً إلى الصدر مما يسبب التهاباً شعبياً يمكن أن يدوم لأسابيع . يعد هذا أيضاً من المضاعفات الشائعة للأنفلونزا التى تستقر بداية داخل الصدر . يعمد الأطباء التقليديون إلى المبادرة بإعطاء مضادات حيوية لعلاج هذه المشاكل . ولكننى لا أرى أن هذه فكرة جيدة ما لم يكن هناك دليل أو سبب جيد يوحى بوجود عدوى بكتيرية . الالتهاب الشعبى البكتيرى أو العدوى البكتيرية الثانوية التى تتبع نزلة البرد أو الأنفلونزا سوف ينتج عنها عادة إفراز الكثير من البلغم والمخاط الذى يكون لونه فى الغالب أصفر قاتماً أو أخضر أو بنياً باهتاً فضلاً عن ارتفاع درجة الحرارة . وغالباً ما تكشف مزرعة البصاق عن نوعية المرض .

إن لم تكن هناك عدوى بكتيرية فأنا لا أنصح بتناول المضادات الحيوية فى هذه الحالة ، وهذا يعنى أن أفضل علاج فى هذه الحالة هو الراحة المعتادة وتناول السوائل بالإضافة إلى استنشاق البخار الذى يحتوى على نبات المريمية أو الأوكالتبوس . يعمل البخار الدافئ على تخفيف تهيج بطانة القنوات الشعبية ، وتخفيف الإفرازات ، والمساعدة على الشفاء ، فضلاً عن أن إضافة الأعشاب العطرية إلى هذا المزيج سوف يعمل على تثبيط نمو البكتيريا الثانوية . استخدم البخار قدر الإمكان فى فترات الاستيقاظ .

أما السعال الشعبى الجاف الذى لا يصحبه الكثير من البلغم فيكون قاسياً ، كما أن السعال فى هذه الحالة لا يخدم أى غرض . حاول أن تتخلص منه باستخدام مهدئات السعال . ابدأ بمحلول آذان الدب ، إن لم ينجح فى علاج السعال ، تناول العقاقير التى تصرف بدون استشارة الطبيب ، والتى تحتوى على الديكستروميثورفان ؛ أحد العقاقير الآمنة والفعالة . إن فشلت العقاقير فى علاج السعال ؛ استشر طبيبك ، واطلب منه أن يصف لك عقاراً منوماً مثبطاً للسعال يحتوى على مادة مخدرة مثل الكودايين . تلعب العقاقير المنومة دوراً بالغ الفاعلية فى علاج السعال الجاف ، كما أنها تبقى آمنة مادامت قد استخدمت على مدى أسبوع واحد إلى عشرة أيام ليس أكثر ، ولكنها قد تسبب لك الدوار والإمساك .

أما السعال المصحوب بالبلغم فلا يجب أن يعالج باستخدام مهدئ للسعال ؛ لأنه يساعد على طرد كل مسببات الالتهاب من الجهاز الشعبى . عالج مثل هذا السعال بالبخار ، ومحلول آذان الدب ، والعقاقير التى تصرف بدون وصفة طبية التى تطرد السعال ، والتى تحتوى على الجوافنسين . تحتوى العقاقير الطاردة للبلغم على إيوديد البوتاسيوم الذى يكون أكثر فاعلية من غيره . (من بين الأنواع الجيدة التى ننصح باستخدامها شراب " بيما ") . البعض يكون مصاباً بحساسية ضد الإيوديد ، لذا يجب أن تستخدمه بحرص فى المرة الأولى . يساعد كل من الخردل الألمانى الطازج والخردل الحار والواسبى (الخردل اليابانى) على سيولة الإفرازات الشعبية . تناول منها قدر ما تستطيع .

عند الإصابة بالالتهاب الشعبى الناجم عن الحساسية ؛ حاول أن تتعرف على المواد المسببة للحساسية ، والحد من تعرضك لها . حاول أن تتجنب التعرض لمهيجات الجهاز التنفسى قدر الإمكان ، وتجنب اللبن ومنتجات الألبان . قد تكون بخاخات الستيرويد غير القابل

للامتصاص من بين الوسائل الفعالة فى التحكم فى الأعراض (انظر التعليقات الخاصة بها تحت عنوان الربو) .

الكدمات

للحد من التورم والألم والرضوض بعد التعرض لإصابة ؛ حاول دائماً أن تستخدم الكمادات الباردة على المنطقة المصابة بأسرع ما يمكن ، وأن تستمر فى وضعها على الإصابة قدر الإمكان على مدى الاثنتى عشرة ساعة الأولى مع رفعها قليلاً من آن إلى آخر حتى لا تعرض المنطقة للبرد الشديد . تناول أقراص زهرة العطاس المثلية . واستخدم محلول زهرة العطاس فى تدليك الجزء المصاب .

من بين أنواع العلاج الفعال للكدمات الخطيرة ، والتورم الدموى إنزيم البروملين المشتق من الأناناس ، والذى يتوافر فى شكل كبسولات فى متاجر الطعام الصحى . يمتص هذا الإنزيم من قبل المعدة والأمعاء ، ويملك القدرة على علاج الأنسجة المصابة . تتراوح الجرعة ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ ملجم ثلاث مرات يوميًا ؛ على أن تتناوله على معدة خاوية (ما لا يقل عن تسعين دقيقة قبل تناول الطعام أو ثلاث ساعات بعد تناوله) . قد يصاب الشخص فى بعض الحالات بحساسية متمثلة فى شكل طفح جلدى من البروملين . توقف عن استخدامه إن أصبت بحكة .

البعض يكون أكثر عرضة للإصابة بالكدمات والرضوض . قد يساعد فيتامين (ج ـ C) فى تحسين حالة مثل هؤلاء الأشخاص بتقوية جدران الشعيرات الدموية . جرب تناول ٢٠٠٠ ملجم من فيتامين (ج ـ C) ثلاث مرات يومياً .

إن لاحظت أنك أصبحت تصاب بالكدمات بسهولة ؛ فهذا يعني أنك ربما تكون مصاباً بمشكلة على مستوى تجلط الدم . استشر طبيباً لإجراء فحص للدم .

الحروق

اغمر الجزء المصاب على الفور فى الماء المثلج ، وأبقه بداخله على مدى خمس إلى عشر دقائق مع رفعه من آن إلى آخر من الماء . (هناك عشرون دقيقة حرجة يكون فيها هذا العلاج هو الأكثر فاعلية) . ثم ضع هلام الصبار أو محلول أو غسول الآذريون أو العسل الخام . يعتبر العسل الخام من بين الوسائل شديدة الفاعلية فى علاج الحروق الخطيرة ، كما أنه أساس علاج جديد ابتكر فى الصين ، واجتذب الكثير من الانتباه من قبل أطباء الغرب . إنه علاج ملطف كما أنه مسكن وشاف . اطلب المساعدة الطبية فى الحال إن كانت مساحة الحرق كبيرة ، أو حدث تفحم فى الجلد ، أو إن استشرت عدوى فى المكان المصاب .

التهاب الجراب

الأجربة هى والأكياس المبطنة للمفاصل ، والتى تعمل على تقليل الاحتكاك إلى أقل حد داخل المفاصل . ينجم التهاب الجراب عادة من حدوث صدمة أو إصابة لأحد المفاصل نتيجة للاستخدام المتكرر أو الضغط على أحد أجزاء الجسم . يعد التهاب جراب الكتف من بين الإصابات الشائعة بين لاعبى رياضة البيسبول ، كما أن " ركبة الخادم " ، أو التهاب الجراب أمام الرضفة تعتبر هى الأخرى من بين الأشكال الأخرى التى تنجم عن فرط استخدام الركبة أو الارتكاز عليها . يعتمد الطب التقليدى فى علاج هذه الحالات على العقاقير المضادة

للالتهاب ذات التأثير القوى على المعدة ، وكذلك الحقن الموضعى باستخدام الكورتيكوستيرويد ؛ التى أعترض عليها بشدة نظراً لآثارها المدمرة على المناعة .

من بين الجوانب الأكثر أهمية فى علاج التهاب الجراب التعرف على السبب والعمل على تجنبه . قد يعنى هذا توفير الراحة الكاملة للمفصل المصاب ، وحمايته من أى عامل مثير للتهيج ، والسماح له بفترة تعاف . من بين وسائل العلاج الجيدة استخدام سلفوكسيد الدميثيل إحدى المواد الكيميائية البسيطة المصنوعة من لب الخشب التى تتخلل الجلد ، وتحفز تعافى جيوب الالتهاب . استخدم ٧٠ بالمائة من محلول سلفوكسيد الدميثيل ، وضعه فوق الجزء المصاب بواسطة القطن . اترك المحلول إلى أن يجف . يمكن أن يتسبب المحلول فى إشاعة شعور بالسخونة أو الوخز ، كما أنه يمكن أن يشعرك بمذاق لاذع أشبه بمذاق الثوم داخل الفم . ضعه ثلاث مرات يوميًا على مدى ثلاثة أيام . إن لم تشعر بتحسن ؛ توقف عن استخدامه . إن لاحظت حدوث تحسن ؛ قلل الجرعة إلى مرتين يوميًا لثلاثة أيام أخرى . ثم استخدمه مرة واحدة يومياً لثلاثة أيام أخيرة ، ثم دع جسمك يستكمل عملية التعافى بنفسه .

يعتبر سلفوكسيد الدمثيل مذيباً قوياً يعمل على إذابة الألياف الصناعية . لذا يجب أن تنتبه جيداً عند استعماله . تعمد معظم متاجر الطعام الصحى إلى تخزينه . إن عثرت على محلول بنسبة تركيز ١٠٠ بالمائة أو ٩٠ بالمائة ؛ خففه بقليل من الماء المقطر . (سوف يصبح المزيج ساخناً ؛ اتركه إلى أن يبرد قبل الاستخدام) .

يمكن أن يساعد العلاج بالإبر الصينية على تخفيف ألم التهاب الجراب ، كما أنه أكثر أماناً فى الاستعمال من مضادات الالتهاب والحقن بالستيرويد .

لمزيد من المقترحات الخاصة بالحد من التهاب المفاصل بواسطة الطرق الطبيعية ؛ انظر قسم الالتهاب العظمى المفصلى .

داء المبيضات

داء المبيضات هو أحد أنواع الخمائر التي تعيش داخل المعدة والأمعاء والمهبل دون أن تسبب أية مشاكل . ولكنها تحت ظروف معينة ؛ يمكن أن تسبب أعراض تهيج داخل الفم (القلاع) والمهبل ، وكذلك اضطرابات في المعدة . من بين الأسباب الشائعة للنمو المفرط للخمائر استخدام المضادات الحيوية التي يمكن أن تقتل البكتيريا النافعة التي تنافس المبيضات من أجل الحصول على الطعام ، وبالتالي تسيطر على تكاثرها . إن كنت مجبراً على تعاطي المضادات الحيوية القوية ؛ فيجدر بك في هذه الحالة تناول مكملات الأسيدوفيلس للحد من إمكانية الإصابة بعدوى الخمائر . تميل المبيضات أيضاً إلى إصابة الأشخاص من أصحاب المناعة الضعيفة مثل مرضى السرطان ، والإيدز ، والمرضى الذين تلقوا علاجاً طويل المدى باستخدام الستيرويد ، والعقاقير المثبطة للمناعة .

وقد اكتسبت المبيضات في السنوات الأخيرة سمعة سيئة في بعض الأوساط كسبب أساسي للمرض ؛ إذ يعمد بعض ممارسي الطب الشمولي إلى تشخيص كل حالة مرضية تعرض عليهم بأنها عدوى خمائر ، كما أن متاجر الطعام الصحي تجني ثروة طائلة من وراء المكملات التي تزعم بأنها تحارب عدوى الخمائر . لقد قرأت كتباً ومنشورات تعطي انطباعاً بأن كل شخص سبق له تناول مضاد حيوي ، أو أحد مشتقات الستيرويد أصبح الآن مصاباً بالمبيضات ، وأن عدوى الخمائر غير المشخصة هي التي تقف وراء التعب ، والاكتئاب ، والقلق ، والتقلبات المزاجية ، والمشاكل السلوكية لدى الأطفال ، وتفاعل الحساسية ، والطفح الجلدي ومعظم مشاكل الجهاز الهضمي المزمنة . لقد سبق وقابلت مرضى يعيشون تحت قناعة أن الخمائر قد تفشت في دمائهم ورئتيهم وغيرها من الأعضاء الحيوية ، وكانوا يتوسلون إليّ لكي أصف

لهم عقاقير قوية لقتل هذه الخمائر . كان كل هؤلاء المرضى قد أقلعوا عن تناول الخبز والخل وحتى الفطر ظناً منهم أن كل هذه الأصناف تزيد من الخمائر ، أو الفطريات التى تسهم فى الإصابة بالمرض .

ولكن معظم هذه الأفكار تكون فى واقع الأمر غير صحيحة . إن تشخيص داء المبيضات يفتقر فى العادة إلى الدليل العلمى ، كما أن معظم أنواع العلاج التى يتلقاها المرضى فى هذا الصدد تكون هدراً للوقت والمال . إن كنت مصاباً بالخمائر فى الدم ، أو بعض الأعضاء الحيوية ؛ فهذا يعنى أنك يجب أن تكون فى وحدة الرعاية المركزة فى حالة يرثى لها ، وبما أن المبيضات هى أحد الكائنات التى توجد بشكل طبيعى فى الجسم البشرى فليس هناك اختبار موضوعى يمكن أن يقول إنها هى السبب الذى يقف وراء الأعراض العامة . إن إثبات وجود المبيضات فى حلق مريض مصاب بالاكتئاب لا يعنى أن عدوى الخمائر هى سبب إصابته بالاكتئاب

معظم أنواع العلاج التى توصف لعلاج هذا المرض قصير الأجل تكون غير ضارة باستثناء ضررها على جيبك . ولكنَّ هناك عقاراً مستثنى من هذه القاعدة وهو كيتوكونازول (نيزورال) . لأنه يمكن أن يحدث أثراً ساماً فى الكبد ، ولا يجب أن يستخدم إلا بناء على نصيحة خبير فى الأمراض المعدية . أما العقار الأكثر شيوعاً فى الاستخدام فهو نيستاتين (ميكوستاتين) ؛ فهو آمن لأنه لا يمتص من المعدة والأمعاء .

يجب أن تقرأ المرأة التى تصاب بعدوى خمائر مهبلية متكررة الجزء الخاص بهذا الموضوع . أما كل من يخاف من الإصابة بهذا المرض فيجدر به أن يتناول الثوم النيئ على أساس يومى ؛ حيث إنه أحد العوامل المضادة للفطريات بالغة الفاعلية . تناول نيستاتين إن رغبت لفترة محدودة ، ولكن بعد استشارة الطبيب ، وحاول أن تقلل من نسبة السكر فى الغذاء . يعتبر نبات البو داركو ؛ أحد أنواع العلاج العشبى المشتق من لحاء أحد أشجار الغابات فى أمريكا الجنوبية (من نوع

التابيبويا الذى يعرف أيضاً باسم بالو دى أركو ولابوشو وتهيبو) فكثيراً ما ينصح بتعاطيه لعلاج المبيضات ، ولكننى لا أصفه نظراً لأن معظم ما يرد إلينا من اللحاء يكون ملوثاً بالمبيدات الحشرية .

يعتبر داء المبيضات من بين الأمثلة البليغة للأمراض الرائجة اليوم ؛ فهو يتفق مع مخاوفنا من كوننا بتنا عرضة للكائنات الغريبة الغازية ، فضلاً عن أنه يشبع حاجتنا إلى إلقاء لوم ، وإصابتنا بأية أعراض غير محددة وعامة على عنصر محدد . قد لا يبقى الحال كذلك بعد مرور عشر سنوات من الآن . لحين حدوث ذلك ؛ إن كنت قد استخدمت المضادات الحيوية والسيترويد لفترة طويلة ، وكنت قد أصبت بأعراض وإشارات واضحة لعدوى الخمائر ؛ فيجب أن تحرص كل الحرص على اتباع كل التوصيات التى ذكرناها هنا مع مراقبة النتائج . إن لم تشعر بعد فترة تجربة معقولة ؛ لنقل ما بين أربعة إلى ستة أسابيع بتحسن ملحوظ ؛ فيجب أن تجرى تشخيصاً آخر للمرض .

القرح الأكلة

إنها القرح المؤلمة التى تصيب الفم ، والتى تأتى وتذهب بدون سبب واضح . استخدم غسول الجولدن سيل الموصوف ، وتناول مكملات فيتامين (ب ـ B) المركبة . حاول أن تستخدم محلول العكبر المتوافر فى متاجر الطعام الصحى . العكبر هو المادة الشمعية التى يستعملها النحل لبناء خلاياه ، وهو يملك خصائص مطهرة وشافية ممتازة . قد يكون تكرر العدوى بمثابة إشارة إلى وجود خلل فى التمثيل الغذائى . سوف يعمل تعديل النظام الغذائى ، والحد من الضغوط والحصول على قسط من الراحة على مقاومة المرض .

حثل عنق الرحم

إنها إحدى الحالات التى يمكن أن تؤدى إلى الإصابة بالسرطان ، والتى تصيب عنق الرحم . يسهل تشخيصها بواسطة فحص مسحة عنق الرحم . الحثل يعنى وجود بعض الخلايا الشاذة أثناء الفحص المجهرى . يقيم علماء الأمراض الحثل وفق مقياس يتراوح بين ١ إلى ٤ ، وكلما زاد الرقم كان بمثابة إشارة إلى زيادة عدد الخلايا الشاذة . يفترض أن الحالات الأكثر تطوراً من الحثل سوف تزيد من احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم . فى مراحله المبكرة يكون هذا الشكل من السرطان قابلاً للشفاء بنسبة مرتفعة . لكى تضمن الكشف المبكر عنه ؛ يجب أن تحرص كل سيدة على إجراء فحص مسحة عنق الرحم مرة واحدة كل عام أو كل عامين . إن جاءت النتائج سلبية ؛ فيجب أن تحرص على إجراء فحص كل ثلاث سنوات . أما النساء الأكثر عرضة لسرطان عنق الرحم فيجدر بهن أن يجرين اختباراً كل عام . (ملحوظة : قد لا يكون هذا النوع من أنواع الفحص مضموناً كما كان يظن الأطباء فى الماضى) . إن أنواع العدوى بأنواع معينة من فيروس البابيلوما التى تسبب تكون الثآليل قد تكون مسئولة عن معظم حالات الحثل والسرطان الذى يصيب عنق الرحم .

إعلان نبأ إصابتك بحثل فى عنق الرحم قد يكون بالغ الإزعاج بالنسبة لك ، وخاصة مع عدم وصف الأطباء إلا فيما ندر لأى برنامج يمكنك اتباعه لمعالجة هذا العيب . الحثل من الدرجة الثالثة أو الرابعة يجب أن يعالج سريعاً . بعض أشكال جراحة الليزر أصبح بسيطاً نسبياً وبالغ الفاعلية . إن كنت مصابة بالحثل من الدرجة الأولى أو الثانية ؛ فهذا يعنى أن لديك وقتاً للتجربة واختبار النتائج ، بمعنى اختبار طرق مختلفة للعلاج . أولاً يجدر بك التعرف على مصادر التهيج البسيط فى الجهاز التناسلى . إن كنت تستخدمين اللولب لمنع الحمل ؛ توقفى عن

استعماله ، واستخدمى الحاجز أو العازل الذكرى بدلاً منه . أجرى مزرعة أو مسحاً للكشف عن أى عدوى غير ظاهرة . إن العدوى المهبلية البسيطة (بكائنات مثل الكلاميديا ؛ التى يمكن ألا تسبب أية أعراض) من بين الأسباب الرئيسية للإصابة بالمرض ، والتى سوف تشفى بمجرد علاج السبب الكامن وراءها .

ابدئى الآن بتناول ٥٠ ألف وحدة دولية من البيتا كاروتين يومياً . تناولى فضلاً عن ذلك ١٠ ملجم يومياً من حامض الفوليك ، وفيتامين (ب ـ B) المركب . كما أننى أنصح باستخدام الدش المهبلى مرة يومياً . أضيفى ملعقة صغيرة من الخل الأبيض إلى ربع جالون من الماء الدافئ ، وأضيفى سائل البيتا كاروتين إليها . (إن لم تتمكنى من العثور على البيتا كاروتين فى الشكل السائل ؛ أضيفى محتوى بضع كبسولات من البيتا كاروتين) .

بعد شهر واحد من اتباع النظام السابق ؛ أجرى مسحة أخرى لعنق الرحم . إن جاءت النتيجة طبيعية ؛ توقفى عن استخدام الدش المهبلى ، وقللى من جرعة الفيتامين إلى ٢٥ ألف وحدة دولية من البيتا كاروتين ، و٢ ملجم من حامض الفوليك يومياً . احرصى على مواصلة تناول هذه الجرعة إلى الأبد . إن ظلت نتيجة اختبار المسحة غير طبيعية ؛ واصلى متابعة النظام لشهر آخر ، ثم أجرى اختباراً آخر قبل اللجوء إلى وسائل العلاج التقليدية .

متلازمة الإجهاد المزمن

تعرف هذه الحالة على سبيل الخطأ أيضاً باسم " مرض فيروس إيبشتاين بار المزمن " أو فيروس " إيبشتاين بار المزمن " ؛ إنه أحد الأمراض قصيرة الأجل الأخرى التى قد تملك أو لا تملك هوية إكلينيكية حقيقية . إن هذا المرض ليست له أية علاقة بالطبع بفيروس ابستين بار

الذى يسبب مرض حمى الغدد فى أمريكا الشمالية ، وأنواع سرطانات غير تقليدية فى كل من إفريقيا وآسيا ، وتعتبر اختبارات الأجسام الخاصة بهذا المرض غير ذات قيمة فى تشخيص الأعراض .

إن متلازمة الإجهاد المزمن تصيب الشباب الذين يتمتعون بوافر الصحة ، ويظنون فى البداية أنهم قد أصيبوا بنزلة برد غير قابلة للشفاء . وبعدها يتملكهم إرهاق شديد وفقد للطاقة يحول دون قدرتهم على العمل ، أو أداء أى شيء باستثناء الاستلقاء داخل المنزل . معظم المرضى يذكرون أنهم يصابون باضطراب حاد على مستوى النوم والذاكرة كما يذكر العديد من المرضى أنهم يصابون بشعور غير مألوف يشمل الوخز فى بعض أجزاء الجسم ، أو الشعور وكأن هناك سباق سيارات يجرى بداخل أجسامهم . البعض منهم يصاب بنوبات التهاب متكررة . وسخونة فى الحلق ، وتورم فى الغدد ، ومع ذلك فإن معظم هؤلاء المرضى يبدون فى حالة عظيمة ؛ مما يحول دون نظر الأهل والأصدقاء إلى مرضهم بعين الاعتبار ، ويمكن أن تدوم أعراض المرض لسنوات .

إن كانت هذه المتلازمة الجديدة تمثل مرضاً محدداً فقد تمثل عدوى مزمنة بفيروس غير معروف . أشعر أن بعض المرضى فقط الذين شخص المرض لديهم هم الذين أصيبوا بعدوى فيروسية مزمنة . أما الآخرون فقد يكون لديهم أسباب أخرى عديدة تقف وراء شعورهم بعدم الارتياح .

لا يملك الطب التقليدى إلا القليل ؛ لكى يقدمه لمرضى متلازمة الاجهاد المزمن باستثناء العقاقير المضادة للاكتئاب . يسعى بعض الأطباء إلى علاج المرض باستخدام الحقن بالجاما جلوبولين والإنترفيرون ؛ أو عقار الأسيكلوفير المضاد للفيروسات ، ولكنها كلها طرق مدمرة تضر أكثر مما تفيد . أنصحك بالابتعاد عنها جميعاً .

إليك بعض المقترحات الخاصة بمرضى متلازمة الإجهاد المزمن :

- مارس الرياضة بانتظام : مارس رياضة الأيروبكس لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة خمس مرات على الأقل أسبوعياً . قد يكون هذا هو آخر ما تحب أن تقوم به وأنت فى هذه الحالة المرضية ؛ ولكن يجب أن تجبر نفسك على ممارسة الرياضة . اجعل مستوى الجهد الذى تقوم به أقل من المستوى ، أو الحد الذى يقودك إلى الإنهاك .
- اتبع كل النصائح الغذائية المذكورة فى الفصول الأول والثانى ، وخاصة فيما يخص اتباع حمية قليلة البروتين ، مرتفعة الكربوهيدرات ؛ قليلة الدهون .
- تناول الفيتامينات المضادة للتأكسد ؛ بالإضافة إلى مكملات فيتامين (ب . B) المركبة .
- تناول فصين من الثوم الطازج يومياً .
- تناول جذور الأستراجالوس نظراً لخصائصه المضادة للفيروسات والمنشطة للمناعة . من بين المنتجات الجيدة التى أستخدمها أسترا ٨ ؛ الذى هو عبارة عن مزيج من الأستراجالوس ، وسبعة أعشاب صينية أخرى . تصل الجرعة إلى ثلاثة أقراص مرتين يومياً ؛ يمكنك تناول هذه الجرعة إلى الأبد . (انظر الملحق " ب " بحثاً عن المصادر إن لم تنجح فى العثور على هذا المنتج فى متاجر الطعام الصحى) .
- تجنب مجموعات المساندة الخاصة بمرض متلازمة الإجهاد المزمن . فهم كثيراً ما ينبهونك إلى أفكار خاصة بأعراض جديدة قد تترك لديك انطباعاً بأن المرض سوف يبقى ملازماً لك مدى الحياة .
- اقرأ كتاب Chronic Fatigue Syndrome : The Hidden Epidemic بقلم كل من د. " جيس . يه . ستوف " و " تشارلز

آر . بليجرنيو " (New York , Random House , 1988) . فهو يحتوى على معلومات نافعة . جرب أنواع العلاج المثلية .

- اطلب من طبيبك أن يصف لك استخدام الأكسجين للاستخدام المنزلى ، وجرب استنشاقه على مدى خمس عشرة إلى عشرين دقيقة مرة أو اثنتين يومياً . إن ساعدك هذا على التحسن ؛ واصل استخدامه إلى أن يتحسن مستوى طاقتك إلى الحد الذى يمكنك من الاستغناء عن الأكسجين .
- لا تيأس ! إن متلازمة الإجهاد المزمن ليست مرضاً سوف يلازمك مدى الحياة . لقد حقق العديد من مرضاى الشفاء بعد سنة إلى خمس سنوات من المرض . لا تتوقع أن تستيقظ لتجد نفسك قد تعافيت بشكل تلقائى . وإنما توقع أن تكون هناك فترات تحسن ، وفترات انتكاس ؛ ولكن مع قلة تكرار فترات الانتكاس .

القرح الباردة : انظر الهربس

نزلات البرد

معظم العقاقير الطبية التى تصرف بدون استشارة الطبيب تكون لعلاج نزلات البرد التقليدية أكثر من أى مرض آخر ، وقد جمعت وجربت العديد من أنواع العلاج المنزلى للبرد . إليك ملخصاً عن بحثى :

- للوقاية من نزلات البرد ؛ تناول فيتامين (ج ـ C) بانتظام بجرعة تصل إلى ٢٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً .
- مع ظهور أولى علامات للبرد ؛ تناول فصين من الثوم النيئ .

- تناول عشب الإكيناسيا . إن هذا العشب مثل معظم أنواع العلاج الخاصة بنزلات البرد سوف يحدث مفعوله إن استعمل مع ظهور أولى إشارات المرض .
- اقرأ الفصل الثالث عشر لمزيد من المعلومات عن الصيام قصير المدى والغرغرة ، ونضح الأنف ؛ والتى تعتبر جميعها من الوسائل المجدية .
- لعلاج احتقان الصدر والرأس والتوعك والقشعريرة ؛ جرب هذا المشروب العشبى القوى . قم ببشر قطعة بحجم بوصة واحدة من جذور الزنجبيل المقشرة ؛ ضعها فى إناء مع كوبين من الماء البارد واغلها ، ثم قلل السخونة ، واترك الوعاء على نار هادئة حتى خمس دقائق . أضف نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر ، واترك المزيج لدقيقة أخرى . ثم ارفع الإناء . أضف ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج والعسل ؛ لإضفاء المذاق ، وفصاً أو اثنين من الثوم المهروس . دع المزيج يبرد قليلاً ، وقم بتصفيته إن رغبت فى ذلك ، ثم تناول الشراب دافئاً بعد ذلك بقدر ما يحلو لك .
- إن أصبت بأكثر من نزلتى برد فى العام الواحد ؛ فقد يكون هذا بمثابة إشارة إلى ضعف المناعة . اقرأ الفصل الثانى عشر عن المناعة ، وتناول عشب الإكيناسيا والأستراجالوس بالإضافة إلى فيتامين (ج ـ C) يومياً .

الإمساك

هناك العديد من العوامل التى تؤثر على وظائف الأمعاء بما فى ذلك الغذاء ، والعقاقير ، والنشاط البدنى ، والضغوط ، والقلق . يصل حجم مبيعات الملينات إلى عدة ملايين من الدولارات . بعض هذه المنتجات يكون آمناً بينما البعض الآخر لا يكون كذلك ، وقد لاحظت من خلال

خبرتى أن نسبة النساء المصابات بالإمساك تفوق الرجال . معظم حالات الإمساك سوف تختفى بعد اتباع أنماط حياتية جديدة .

- أكثر من تناول الماء . يعتبر نقص نسبة السوائل فى الجسم من بين الأسباب الأكثر شيوعاً لتصلب البراز وصعوبة التبرز .
- أكثر من تناول الألياف . عدم تناول كمية كافية من الألياف غير القابلة للذوبان يعتبر أيضاً من الأسباب الرئيسية المسببة للإمساك . يشعر الأشخاص الذين يتحولون من النظم الغذائية التقليدية إلى نظم نباتية أو شبه نباتية بتحسن كبير فيما يخص حركة الأمعاء .
- استخدم بزر القطونا كملين للبراز . إن لحاء بزر القطونا المشتقة من نبات آذان الجدى (بلانتاجو بزر القطونا) تعتبر من المصادر الممتازة للألياف غير القابلة للذوبان (وكذلك الألياف القابلة للذوبان) كما تعتبر أساساً للعديد من الملينات التجارية الآمنة . يمكنك شراء مسحوق بذور لحاء بزر القطونا من متاجر الطعام الصحى على أن تكون خالية من المحليات والأصباغ والنكهات التى تضاف عادة إلى مثل هذه المنتجات . النقطة الوحيدة التى يجب أن تحترس منها عند شراء هذا العلاج الرائع هى أنك يجب أن تتناوله مع الكثير من الماء ، وإلا فسوف تشكل الألياف كتلة معوقة يمكن أن تضاعف مشاكلك . ابدأ بتناول ملعقة كبيرة ممتلئة من المسحوق المذاب فى كوب من الماء ، أو العصير المخفف . تناول المشروب ، ثم أتبعه بتناول كوب كامل من الماء . افعل ذلك مرة يومياً على مدى الفترة التى تروق لك .
- أكثر من ممارسة الرياضة . إن عدم ممارسة الرياضة سوف يسهم فى إضعاف أمعائك .
- لا تتناول الكافيين إلى حد الإدمان . إن القهوة وغيرها من أشكال الكافيين تعتبر من بين الملينات القوية ؛ لأنها تحفز الأعصاب التى

تزيد من تقلص الأمعاء . عند تناول الكافيين بإدمان ؛ فإن هذه العقاقير سوف تحول دون اتباع الأمعاء لإيقاعها الطبيعى . إن لم تكن تتناول الكافيين بانتظام ؛ فإن تناول كوب من القهوة المركزة سوف يساعد على تحرك الأمعاء سريعاً ؛ كما يعتبر أحد أنواع العلاج الجيدة للإمساك الحاد العَرَضى .

- لا تستخدم التبغ . إن النيكوتين باعتباره أحد المنبهات القوية يؤثر على الأمعاء مثل الكافيين . إن إدمان العقاقير أو المواد المنبهة (مثل الكوكايين ، والأمفيتامين ، والإفيدرين ، والفينيلبروبانولامين) يمكن أيضاً أن يسبب الإمساك المزمن .
- تجنب الأدوية المسببة للإمساك ، من أكثرها شيوعاً مستحضرات الأفيون والبنج (مثل الأتروبين والسكوبولامين) .
- تجنب الملينات المهيجة . سوف تتسبب الكيمياويات والأعشاب التى تهيج الأمعاء فى تحرك الأمعاء سريعاً وأحياناً بعنف ؛ ولكن يسهل السقوط فريسة إدمانها سريعاً مما يمكن أن يزيد حالة الإمساك سوءاً . من بين الملينات الكيميائية المهيجة نذكر الفينولثالين ؛ المكون النشط فى بعض الملينات مثل الإكس لاكس ، كوريكتول وفيين آمينت . هناك نوعان من النباتات الشائعة المهيجة ، وهما : النبق المأخوذ من شجرة أمريكية الأصل ، ونبات السنا الذى يستخرج من قرون وأوراق أحد أعشاب الشرق الأدنى (السنا المكى) . يرى البعض أن الملينات العشبية الطبيعية بريئة تماماً ؛ ولكن كليهما يملكان تأثيراً مدمراً ، ولا يحققان أى فائدة بالمرة مع مرور الوقت .
- إن كان لابد من استخدام الملينات المهيجة ؛ حاول أن تستخدم جذور الراوند . إنه أحد أنواع الأعشاب الأكثر أمناً ، وأقل وطأة ؛ ولكن يجب أن يقتصر استخدامه على أوقات الضرورة فقط . يمكنك أن تقتنى مستحضرات من نبات الراوند من متاجر الطعام الصحى .

- من بين أنواع المزيج العشبى الجيدة نذكر التريفالا ؛ من الطب الأيورفيدى (الهندى التقليدى) ، والذى أصبح الآن متوافراً فى شكل كبسولات فى متاجر الطعام الصحى . يتألف المزيج من ثلاثة أعشاب ، وهو يعتبر من بين المستحضرات بالغة الفاعلية فى ضبط حركة الأمعاء ، إذ يفوق تأثيره تأثير الملينات . اتبع النصائح الخاصة بالجرعة المدونة على العبوة .
- تجنب الملينات التى تحتوى على أملاح مثل سترات المنجنيز ، ولبن المنجنيز التى تجتذب كميات من السائل داخل الأمعاء . إنها أقل ضراوة من المهيجات ، ولكنها مع ذلك تملك تأثيراً قوياً يحول دون استخدامها بشكل متكرر .
- تجنب الحقن الشرجية . ليس هناك داع لاستخدامها لضبط حركة الأمعاء .
- إن كان البراز شديد الصلابة ، ويسبب لك الإجهاد أثناء التبرز ؛ حاول أن تستخدم ملينا للبراز يحتوى على الدوكوزات ؛ إنه أحد العقاقير الآمنة التى تصرف باستشارة الطبيب . أو بدونها فى الصيدليات . اقرأ محتوى العبوة بعناية ؛ حيث إن بعض المنتجات المسماة بملينات تحتوى أيضاً على مهيجات ، ومجموعة من المواد الأخرى المسببة للإدمان . من بين الأنواع الجيدة نذكر الديالوز والكولاس .
- مارس تقنيات الاسترخاء (انظر الفصل السادس) وخاصة التغذية الحيوية المرتدة ، وتدريبات التنفس ، واليوجا . إن تأثير الحالة النفسية على الضبط العصبى للأمعاء يعتبر من بين الأسباب الشائعة للإمساك . يجب أن تحرص المرأة المصابة بإمساك مزمن ، والمصابة ببرودة فى اليدين والقدمين على تجنب الكافيين كلية ، وممارسة تمرينات التغذية الحيوية المرتدة . تنذر هذه الأعراض بوجود خلل فى الجهاز العصبى التلقائى .

- يزعم الأطباء بأنه ليس من الضرورى أو المستحب أن يتبرز المرء يوميـاً ، ولكننى أخالفهم فى ذلك . إن تحرك الأمعاء مرة واحدة على الأقل يوميًا سوف يسهم فى إشاعة الشعور بالسلامة لدى الشخص . إن كنت تتبع حمية غذائية سليمة وتكثر من تناول الماء ، وتمارس الرياضة ، ولا تتناول المواد الضارة ، ولا تسمح لحالتك النفسية أن تؤثر على جسدك ، فسوف تنتظم حركة الأمعاء لديك بدون الحاجة إلى استخدام الملينات الطبيعية ، أو غير الطبيعية .

السعال : انظر الالتهاب الشعبى

الجروح

الجرح الذى ينزف منه الدم بحرية ، والذى لا يتطلب خياطة يكون بحاجة إلى القليل من العلاج فقط . تجنب المحاليل التى تحتوى على اليود ، والميرثيولات ، والميكركيوروكروم ، والتى تعمل جميعها على تهيج الأنسجة . إن كان لابد من تطهير الجرح ؛ ضع ٣ بالمائة من بيروكسيد الهيدروجين عليه ، واتركه إلى أن يفور ، ثم كرر نفس الخطوة ثانية ، وجفف الجرح بالضغط عليه بخفة بواسطة قطعة نظيفة من الشاش أو القطن . لا يعد الحقن بالتيتانوس ضروريًا لعلاج الجروح المفتوحة النازفة ، وإنما تكون بالفعل مهمة لعلاج الجروح الناتجة عن الوخز العميقة غير النازفة .

من بين أنواع العلاج الشعبى للجروح العميقة نثر مسحوق الجولدن سيل على الجرح . يعمل المسحوق على تطهير تشكل قشرة قاسية تحمى الجرح من التعرض للمزيد من الإصابة .

للحد من بقاء أثر الجرح العميق ، دلك الجرح بزيت فيتامين (هـ ـ E) مرتين يومياً بعد أن يغلق الجرح تماماً . يمكنك أن تشترى زجاجات صغيرة من زيت فيتامين (هـ ـ E) النقى من متاجر الطعام الصحى ، أو كبسولات الفيتامين ، ثم إفراغ محتواها

الاكتئاب

أصبح الاكتئاب من بين المظاهر الشائعة الآن فى مجتمعنا ، حتى أصبح الكثير من الناس يتقبلونه باعتباره أحد جوانب الحياة البشرية الطبيعية ، ولكن من الضرورى فى هذا الصدد أن نفرق بين الاكتئاب الناجم عن موقف معين ، أى الذى يكون بمثابة رد فعل طبيعى لبعض الأحداث الخارجية ، والاكتئاب الباطنى الذى ينبع من الداخل ، ولا يرتبط بموقف معين . يجب أن تسعى لعلاج النوع الأخير بمساعدة الإخصائى النفسى ، أو الاستشارى النفسى بدلاً من أن تسعى لتكتم الأمر . إن الاكتئاب الباطنى قد يتطلب بعض أنواع العلاج .

إن كنت تقرأ إعلانات الشركات الدوائية فى الجرائد والصحف الخاصة بالصحة النفسية فقد تخيل إليك أن الاكتئاب وغيره من أشكال المرض الذهنى قد تم القضاء عليها ، ولكن بالرغم من كل الوعود ؛ فإن الحقيقة ليست وردية بهذا الشكل . إن العقاقير المضادة للاكتئاب ببساطة ليست فى نفس درجة الفاعلية التى يروج لها الأطباء النفسيون وشركات الأدوية ، كما أنها يمكن أن تكون سامة . ومع ذلك فإن الجيل الجديد من مضادات الاكتئاب (مثل البروزاك وزولوفت وباكسيل) أصبح أكثر فاعلية وأقل سمية ، ولكننى أشك كثيراً فى الجهود التسويقية التى تريد أن تصور هذه العقاقير على أنها ترياق شاف آمن . إن مروجى هذه الأدوية يريدوننا أن نؤمن بأننا لن نحقق الحد الأقصى

من إمكاناتنا البشرية إلا إن تعاطينا هذه الأدوية . دعنا نَرَى إن كان هذا الحماس لعقار بروزاك سوف يستمر بعد عشرة أو عشرين عامًا من الآن .

من بين كل فروع الطب اليوم ؛ بقى الطب النفسى متهماً بالانحياز للجانب المادى ؛ فهو يرى أن كل المشاكل الذهنية تنبع من خلل فى الكيمياء الحيوية للمخ ، وهو ما يعنى الالتزام الكامل باستخدام العقاقير . وأنا أرى بالمثل أنه من المنطقى تماماً أن تتسبب الاضطرابات المزاجية ، واضطرابات التفكير فى إحداث توتر . واضطراب فى الكيمياء الحيوية للمخ ، كما أننى أميل إلى البحث عن طرق أخرى لعلاج الاكتئاب .

يرى علم النفس البوذى أن الاكتئاب نتيجة ضرورية تنشأ نتيجة للبحث عن حافز . تحثنا هذه النظرة على البحث عن التوازن فى حياتنا العاطفية بدلاً من أن نلهث وراء الحالات التى تكون فيها معنوياتنا مرتفعة ، ونشكو عند انخفاض المعنويات الذى يلى دائمًا فترة الازدهار . وبناء على ذلك أصبح العلاج الأساسى هو الممارسة اليومية للتأمل . وأنا أميل إلى الموافقة على أن هذه الطريقة هى الأفضل للتوصل إلى جذور الاكتئاب والعمل على تغييرها . إلا أن هذا يتطلب التزاماً طويل المدى .

للعلاج السريع لمظاهر الاكتئاب ؛ لا أعرف طريقة أفضل من ممارسة تمرينات الأيروبكس بالمدة المعتادة . أى ثلاثين دقيقة من النشاط المتواصل خمس مرات على الأقل أسبوعياً . إن كنت مصاباً بالاكتئاب ؛ فإن ممارسة الرياضة قد تكون آخر ما تريد أن تقوم به ، ولكن يجب أن تحمل نفسك على ممارستها . إن النتائج لن تكون مباشرة ، وإنما سوف تكون ملحوظة فى غضون بضعة أسابيع قليلة .

اتبع نظاماً غذائياً ، قليل البروتين ؛ قليل الدهون ؛ مرتفع الكربوهيدرات ؛ كما سبق وذكرنا فى الفصل الأول والثانى . يجب أيضًا أن تسعى لتناول الأحماض الأمينية والفيتامينات . فور استيقاظك

فى الصباح ، وقبل ساعة على الأقل من تناول الإفطار ؛ تناول ١٥٠٠ ملجم من الدى إل فينيل ألانين ، و١٠٠ ملجم من فيتامين (ب ٦ - B6) ، و٥٠٠ ملجم من فيتامين (ج - C) ، وثمرة فاكهة ، أو كوباً صغيراً من العصير . (إن كنت مصاباً بارتفاع فى ضغط الدم ؛ اقرأ التحذير الخاص بـ دى - إل - فينيل ألانين .

احرص على عدم تناول أى عقاقير تصرف بدون استشارة طبية ، والتى يمكن أن تسهم فى الإصابة بالاكتئاب . تشمل هذه الأدوية مضادات الهيستامين ، والمهدئات ، والحبوب المنومة ، والمخدرات . ابتعد عن هذه الأدوية إن كنت تميل إلى الاكتئاب .

يجب أن تحترس أيضاً من العقاقير الترويحية إن كنت مصاباً بالاكتئاب ، وخاصة الكحول ، والكوكايين ، والأمفيتامين ، والمخدرات ، والماريجوانا . قد تمنحك هذه العقاقير شعوراً مؤقتاً بالارتياح ، ولكن مع الاستخدام المنتظم سوف تعمل على الأرجح على تفاقم الاكتئاب ؛ لكى يصل إلى مستويات خطيرة . إن إدمان القهوة وغيرها من أشكال الكافيين يمكن أيضاً أن يتداخل مع المزاج الطبيعى ، ويزيد الاكتئاب سوءاً .

من بين العقاقير الدوائية التى تستحق عناء المحاولة لعلاج الاكتئاب ؛ عقار فينيتوين (ديلانتين) ، والذى يستخدم فى العادة لعلاج مرض الصرع . إنه عقار آمن نسبياً ، وذو تاريخ استخدام طويل ، والذى يمكن أن يحدث نتائج بالغة السرعة تتراوح ما بين أربع وعشرين إلى ثمان وأربعين ساعة . اطلب من الطبيب أن يصفه لك ، وتناوله بجرعة تصل إلى ١٠٠ ملجم مرتين يومياً ، واستخدمه مع باقى التوصيات التى ذكرناها فى هذا الفصل ، وعندما تشعر بتحسن قلل الجرعة إلى ٥٠ ملجم مرتين يومياً على مدى أسبوع ، ثم ٥٠ ملجم مرة واحدة يومياً على مدى أسبوع آخر ثم توقف نهائياً . لمزيد من المعلومات لهذا الاستخدام غير التقليدى للديلاتين ؛ اقرأ كتاب A Remarkable

Medicine Has Been Overlooked مـن تـأليف جـاك دريفـوس
. (New York : Dreyfus Medical Foundation 1988)

هناك نصيحة أخـيرة أود أن أوجـهـهـا بشـأن الاكتئـاب ، وهـى أنـه حالة من الطاقة المرتفعة التى توجه إلى الداخل بشكل سلبى . كما يجب أن تعرف أيضاً أنك لـن تصـل إلى حـد فـى الاكتئـاب إن أصـررت علـى تجاهل الأمر ، وتكتمه ، وقمعه . إن طريق التحرر العـاطفى هـو أن تقـر بما تعانيه من اكتئاب ، وتقدره ، وتحيله إلى حالة أخرى . سوف تكون عندها قادراً على استخدام كل الطاقة المحررة .

مرض السكر

مـرض السـكر هـو مـرض وراثـى نـاجم عـن اضـطراب فـى التمثيـل الغذائى ، وهو ينقسم إلى نوعين : النوع الأول (الذى يصـيب الأطفـال) والنـوع الثـانى (الـذى يصـيب البـالغين) . يبـدأ النـوع الأول فـى سـن الطفولـة ، أو المراهقـة ، وهـو أكثـر حـدة ، ويتطلـب حقنـاً منتظمـاً بالأنسولين لتجنب احتمال الإصابة بالوفاة ، كما أنه يعتبر أحد أمـراض المناعة الذاتية . أما النوع الثانى فهو يصيب الكبار ، وهـو أقـل حـدة ، وليس من ضمن أمراض المناعة الذاتية فى الأسـاس ، كما يمكـن السـيطرة عليه فى معظم الأحوال بالحفاظ على وزن الجسم فى مسـتوى طبيعـى ، وتناول الطعام بحكمة ، وتعاطى العقاقير التى تحكم بمستوياته .

غير أن المجال فـى هـذا الكتـاب لا يتسـع للتحـدث عـن التفاصـيل الخاصة بكيفية السيطرة على مرض السكر بـدون الاعتمـاد بشـكل كامـل على العقاقير الدوائية ، ولكننى سوف أنـوه إلى أن معظـم مـدارس الطـب التقليدى تملك طرقاً لضبط سكر الدم ، ومساعدة المرضى المصابين بالسـكر الذى عرف منذ الأزل .

لن يقدر مرضى السكر ممن يتعاطون الأنسولين على الأرجح على التخلص من حاجتهم إلى الأنسولين نهائياً ، كما أنهم لا يجب أن يسعوا لعمل ذلك ، ومع ذلك فإنهم يملكون القدرة على الحد من احتياجاتهم للأنسولين من خلال اتباع طرق علاج طبيعية ، وإجراء تعديلات فى نمط حياتهم .

إن هدف مرضى السكر من النوع الأول يجب أن يكون الحد من احتياجهم للأنسولين إلى أقل مستوى ، والحفاظ على الصحة العامة فى أفضل حالة ممكنة . وخاصة صحة القلب والأوعية من خلال العناية بالغذاء . وممارسة التمرينات الرياضية والحد من الضغوط . أما هدف مرضى السكر البالغين فهو تجنب الأنسولين ، وغيره من العقاقير الدوائية كلية ، والسيطرة على المرض من خلال الالتزام بنمط حياة صحى .

وقد ثبت أن هناك عدداً مدهشاً من النباتات التى استخدمت فى الطب التقليدى فى جميع أنحاء العالم نظراً لقدرتها على خفض سكر الدم المرتفع . من بين النباتات المعروفة فى أوربا وأمريكا الشمالية ثمرة العنب البرى (فاسينيوم ميرتيلوس) . يتميز مشروب العنب البرى العشبى بأنه يعد بمثابة منظم آمن وخفيف لسكر الدم إن تناولته على مدى فترة زمنية ممتدة . تناول كوباً فى الصباح وآخر فى المساء على مدى ما لا يقل عن ثلاثة أشهر . يمكنك أن تقتنى أوراق العنب البرى من متاجر الطعام الصحى ؛ وقد تعثر أحياناً على المحاليل ، والمستخلصات الأكثر تركيزاً .

تتوافر الأعشاب الأكثر قدرة على خفض سكر الدم المرتفع لدى المعالجين ممن يتبعون الطرق الطبية التقليدية . إن ممارسى الطب الأيورفيدى فى الهند على سبيل المثال يستخدمون نباتاً يطلق عليه اسم جورمار (أى مدمر السكر) المعروف بالاسم اللاتينى Gymnena sylretre . أصبحت مستخرجات النبات الآن متوافرة فى متاجر الطعام الصحى فى بلادنا . إنه نبات آمن وفعال ويستحق التجربة .

تشير بعض التقارير البحثية إلى أن إنزيم Q 10 يمكن أن يعمل على استقرار سكر الدم . جرب تناول ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملجم منه يومياً لما لا يقل عن ثلاثة أشهر .

تلعب تمرينات الأيروبكس دوراً أساسياً فى علاج مرض السكر النوع الثانى الذى يصيب البالغين ؛ حتى إنه يرى أن دورها يفوق دور الغذاء نفسه . إن ممارسة التمرينات لمدة ثلاثين دقيقة يمكن أن يقى من الإصابة بالمرض لدى الأشخاص المعرضين له ، وقد يؤدى إلى اختفاء المرض كلية لدى الأشخاص الذين ظهرت عليهم الأعراض بالفعل .

يمكن أن تؤثر الضغوط على مرض السكر بدرجة كبيرة ، كما يمكنك من خلال الإيحاء أن تقلل من احتياجات الأنسولين بدرجة كبيرة . جرب التنويم المغناطيسى وغيره من طرق الاسترخاء الموصوفة فى الفصل السادس .

قد يحق لك بالفعل أن تنظر إلى مرض السكر وخاصة النوع الأول الذى يصيب الأطفال باعتباره لعنة ؛ ومع ذلك فسوف يكون من المفيد أن تنظر إليه نظرة أقل سلبية . هناك عدد مخيف من الإصابات بمرض السكر على مستوى العالم ؛ مخيف بالنسبة لكونه مرضاً وراثياً يمكن أن يقلل العمر بدرجة كبيرة . من بين طرق التحكم فى الجينات المسئولة عن الإصابة به ـ التفكير فى الكيفية التى واصلت بها الجينات بقاءها فى الماضى . بل إن الشعوب التى تعيش فى مجاعات ، أو فى دورات من الازدهار والتراجع بمعنى عدم توافر الطعام بشكل دائم ، والتى كان يعيش فى ظلها على الأرجح معظم أسلافنا ؛ قد يكون فيها المصابون بمرض السكر أفضل حالاً من الأصحاء . إن هذه الشعوب تملك نوعاً مختلفاً من التمثيل الغذائى يمكن أن يكون عيباً فقط فى حالة توافر الطعام فى كل وقت .

إن كانت وجهة النظر هذه صحيحة ؛ كما هو ظنى ؛ فإن مرض السكر ليس مرضاً ، أو لعنة فى ذاته ، وإنما تركيب جينى بديل تحول

إلى مرض فقط عندما تغير نمط الحياة والبيئـة . ولعـل مـا تـوحى بـه هـذه الطريقة فى التفكير هو أنه ربما يمكـن الـتحكم فـى نمـط الحيـاة والبيئـة على نحو يساعد المرض علـى التراجـع . إن الوسـائل العلاجيـة الطبيـة الحالية لا تفعل أى شىء من هذا القبيـل ، وإنمـا فقـط تسـعى للسـيطرة على أحد مظاهر مرض السكر (الارتفاع الخطير فـى سـكر الـدم) بـدون معالجـة جـذور المشـكلة . أنـا لا أملـك أى برنـامج بـديل لكـى أقترحـه باستثناء تشجيع مرضى السكر على تغيير نمطهم الغذائى مع زيادة عـدد مرات تناول الطعام ، وتقليل كميته ، فضلاً عن تغيير كل أنماط حيـاتهم إن كانت تعمل على تقليل احتياجهم من الأنسولين . هـذا يعنـى تحمـل الجزء الأكبر من المسئولية عن صحتهم الذى هو فى الأسـاس الهـدف مـن وراء هذا الكتاب فى المقام الأول .

الإسهال

هناك عدد من أنواع العلاج الآمنة الفعالة التـى تسـتخدم لعـلاج هـذه الشكوى المؤلمة . من بين أفضل أنواع العلاج أذكر الكاووبيكتات الذى هو عبارة عن مُسْتَعْلَق لأحد أنواع الطمى المصـاص . أنصـح بتنـاول الأقـراص المركزة الخالية من الإضافات . هذا المستحضـر لـيس عقـاراً ، وإنمـا هـو يعمل من خلال امتصاص ومقاومة المادة المهيجة فى المعدة .

هناك وسيلة أخرى أيضًا وهى " بيبتو بيسمول " ؛ أحد مستحضرات سلسلات البزموت القاعدى . إنـه فعـال ؛ ولكنـه يحتـوى علـى أصباغ صناعية حمراء وسكرين ؛ كما أن السـلسلات يمكن أن تسبب الحساسـية لدى الأشخاص الأكثر عرضة لها .

من بين أنواع العلاج الطبيعى الجيد مسـحوق الخـروب الـذى يتـوافر فى متاجر الطعام الصحى . ابدأ بملعقة كبيرة ممزوجة بالقليل من صلصة التفاح ، والعسل لإضفاء مذاق محبب . تناول المـزيج علـى معـدة خاويـة

مع الأسيدوفيلس . يعتبر الخروب من بين المواد المهدئة بدرجة كبيرة للأمعاء المتهيجة .

من بين أنواع العلاج الجيدة للإسهال لحاء جذور العُليق ، فهى تحتوى على التانين الذى يملك أثراً جيداً قابضاً لبطانة الأمعاء . اغل الجذور فى الماء لمدة عشرين دقيقة ، ثم قم بتصفيتها . وتناول كوباً كل ساعتين إلى أربع ساعات إلى أن يزول الإسهال . قد تتمكن من العثور على محلول هذا النبات النافع فى متاجر الأعشاب ، كما يمكنك أن تعده بنفسك إن كنت تعيش فى منطقة ينمو فيها العُليق . تناول ملعقة صغيرة من المحلول فى الماء كل ساعتين إلى أربع ساعات .

إن كان الإسهال مصحوباً بتقلصات مؤلمة فإن أفضل علاج هو الأفيون ، أحد أنواع العلاج القديمة ذات الكفاءة العالية ، والتى تكون آمنة عند تناولها بالجرعات المناسبة على مدى فترة قصيرة من الوقت . إن أفضل مستحضر هو محلول الأفيون المنزوع الرائحة ؛ أحد المستخرجات المركزة . تناول عشر نقط إلى خمس عشرة نقطة فى القليل من الماء كل ثلاث إلى أربع ساعات عند اللزوم . يمكنك أن تستخدم بدلاً من ذلك محلول الأفيون المزود بالكافور ، أو صبغ الأفيون الكافورى ، والذى يعتبر مستحضراً أكثر تركيزاً ؛ تناول ملعقة صغيرة منه فى الماء بنفس عدد المرات . يعتبر كلا النوعين من العقاقير التى تصرف بوصفة الطبيب ، كما يمكن تناولها بجانب الكاووبيكتات أو البيبتو بيسمول . لا تتناول مستحضرات الأفيون لأكثر من ثمانى وأربعين ساعة ، ولا تستخدمها لعلاج الإسهال غير المصحوب بتقلصات .

لا أنصح بتناول لوموتيل ودوناتال والبلادونا وغيرها من مشتقات نباتات عنب الثعلب ، لتهدئة النشاط المفرط للمعدة . إن هذه العقاقير تكون أكثر سمية من الأفيون ، كما أنها تملك تأثيراً غير مستحب على العقل والجسم .

يمكن أن يقود الإسهال إلى الجفاف ما لم تعوض فاقد السوائل . أكثر من تناول السوائل الخفيفة ، وأنواع الشاى الخالى من الكافيين والمرق والعصير . تناول الطعام بكميات صغيرة على مرات متعددة بقدر تحملك . تجنب اللبن ومنتجات الألبان ، والخضراوات النيئة ، والفاكهة ، والشعير ، والحبوب الكاملة ، والأطعمة السكرية ، والتوابل ، والكافيين ، والكحول .

الإسهال الحاد المصحوب بسخونة ونزول دم أو مخاط مع البراز يمكن أن يكون إشارة إلى الإصابة بعدوى بكتيرية ، أو عدوى طفيليات ، وخاصة إن كنت تعيش فى منطقة تفتقر إلى النظافة . أجر مزرعة للبراز والفحوصات اللازمة للتأكد من خلوك من هذه العدوى ، وتناول العقاقير المناسبة إن كنت مصاباً بأى منها .

هناك أسباب عديدة تقف وراء الإسهال المزمن . من بين أكثرها شيوعاً إدمان القهوة (وغيرها من أنواع الكافيين) والضغوط النفسية . إن النوبات المتكررة من الإسهال المصحوب بغازات ، وانتفاخ ، وألم ، وإمساك تدفع المرضى إلى ارتياد عيادات الأطباء المتخصصين فى أمراض المعدة والأمعاء ، ولكن بلا جدوى ؛ حيث يعمد الأطباء بعد فحوصات واختبارات طويلة إلى القول بأن المشكلة هى ؛ الإصابة بالقولون العصبى ، وبأنه لا توجد سوى وسائل محدودة لعلاج هذه الحالة . انظر القسم المنفصل الخاص بهذا المصطلح الغامض ، واقرأ أيضاً عن التهاب القولون التقرحى ؛ فهو مرض مختلف ، وأكثر خطورة ، ويكون مصحوباً بإسهال مزمن ، والذى يعتبر من بين أعراضه الأساسية .

التهاب الرتج

فى هذه الحالة الشائعة ؛ تتعرض الجيوب (الرتوج) فى جدار القولون للالتهاب مما يؤدى إلى نوبات تقلص ، وألم فى أسفل البطن ،

وإمساك ، أو تعاقب نوبات الإمساك والإسهال . أعتقد أن مرض التهاب الرتج من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة ؛ لأنني لم أشهد من قبل أى حالة إصابة لشخص يتبع نمطاً غذائياً صحياً ، بمعنى أنه يتجنب تناول القهوة ، والتبغ ، ويمارس الرياضة ، ويعرف كيف يحمى نفسه من آثار الضغوط ، وخاصة على جهازه الهضمى .

تبدأ بعض أنواع العلاج البسيط للحالات غير المعقدة من التهاب الرتج بتناول غذاء مرتفع الألياف . تناول الألياف فى شكل نخالة قمح أو بسيليوم مع الحرص على الإكثار من تناول الماء عند تعاطى هذه العناصر التى تزيد من حجم البراز . قد تكون ملينات البراز أيضاً من العوامل المساعدة . تجنب تناول الخضراوات النيئة إلى أن تخف حدة المشكلة ؛ إذ إنها يمكن أن تثير القولون الملتهب . تناول هلام الصبار بعد الوجبات ، واحرص على تناول جرعة تقل عن الجرعة التى تحدث أثراً مليناً . هناك نوعان آخران من أنواع العلاج العشبى الممتاز : وهما زيت النعناع الذى يتوافر فى شكل كبسولات ذات غطاء ، ومسحوق الدردار الزلق المعد فى شكل عصيدة .

من الأمور الأساسية تجنب القهوة والتبغ ، وممارسة تقنيات الحد من الضغوط .

إن كان التهاب الرتج قد تضاعف بفعل العدوى ، أو إن كان يسبب لك أى انسداد معوى ؛ فقد تكون بحاجة إلى العلاج باستخدام العقاقير الدوائية والجراحة .

عدوى الأذن

تعتبر عدوى الأذن الوسطى من بين أنواع العدوى الشائعة بين الأطفال حتى إنه ينظر إليها باعتبارها جزءاً من النمو الطبيعى للطفل . كما أن هذا النوع من الشكوى هو الشكوى السائدة فى عيادات طب

الأطفال التقليدى ؛ حيث يعمد الأطباء إلى استخدام المضادات الحيوية ، ومضادات الاحتقان وأحيانًا الجراحة لعلاج الحالة .

لقد وصفت تقنية عظيمة تسمى بالعلاج اليدوى لجمجمة الرأس لوضع حد لحالات العدوى المتكررة التى تصيب الأذن لدى الأطفال . وأنا أوصى بشدة باتباع هذه التقنية (انظر الملحق أ) .

ولكننى أنصح فضلاً عن ذلك بالامتناع عن تناول اللبن ومنتجات الألبان لما لا يقل عن ثلاثة أشهر ، ومراقبة حدوث أى تحسن أو ترقب النتائج . هذا يعنى تجنب كل منتجات الألبان بما فيها أنواع الخبز ، وغيرها من أنواع الطعام التى تحتوى على أى شكل من أشكال اللبن . لا بأس بتناول لبن الصويا ، والأرز ، والمكسرات .

تعد عدوى الأذن الخارجية من بين الأنواع الأكثر شيوعًا بين البالغين . وهى تعالج بسهولة بوضع فص من الثوم أو زيت الثوم أو زيت آذان الدب داخل قناة الأذن . دفئ الزيت قليلا ، ثم ضعه على الجزء المصاب بواسطة قطارة ، وسد الأذن برفق بواسطة قطعة قطن . أحياناً سوف يعمل هذا العلاج مصحوباً بجرعات تؤخذ عن طريق الفم من الإكيناسا على وضع حد لعدوى الأذن الوسطى ؛ إن بادرت باستخدامه فى وقت مبكر .

الأطفال الذين وصلوا إلى سن تسمح لهم بالغرغرة يجب أن يتعودوا على استخدامها قدر الإمكان عند ملاحظة أول بادرة لعدوى الأذن . محلول الملح الدافئ سوف يؤتى نتائج جيدة فى هذا الصدد ؛ حيث إنه سوف يحفز ويحقق الشفاء بتدفق مزيد من الدماء إلى قناة الأذن التى تصل الأذن بالحلق .

الإكزيما

تعرف أيضاً باسم التهاب الجلد الاستشرائى ، وهى عبارة عن حساسية جلدية ؛ تشيع لدى الرضع والأطفال وصغار البالغين ، وتسبب الحكة ، وزيادة سُمك واحمرار أجزاء عديدة من الجسم ، وهى تميل إلى الظهور ، ثم الاختفاء ، وهى كثيراً ما تصحب حالات حساسية أخرى مثل الربو .

يعالج إخصائيو الأمراض الجلدية الإكزيما باستخدام الستروييد الموضعى ، ولكننى لا أعتقد أن هذا النوع من العلاج سوف يكون مجدياً فى تحقيق الشفاء ؛ فهو يكبح المرض فقط ، ومن ثم يزيده قوة . فضلاً عن أن الستروييد يعمل على إضعاف المناعة .

لقد سبق وحققت نجاحاً فى علاج الإكزيما باتباع الطرق التالية :

- تجنب تناول اللبن ومنتجات الألبان .
- تناول ٥٠٠ ملجم من زيت الزبيت الأسود مرتين يومياً . امنح الأطفال تحت سن ١٢ عاماً نصف هذه الجرعة . سوف يستغرق هذا العلاج ستة إلى ثمانية أسابيع لحين تحقيق النتيجة المرغوبة .
- حاول أن تمارس تقنيات التصور ، والتنويم المغناطيسى لاستغلال الصلة ما بين العقل والجسم فى الإصابة بحساسية الجلد .
- فى اليابان ، حقق الأطباء نتائج خرافية فى علاج الإكزيما الحادة باستخدام العلاج بمياه الينبوع الساخن ؛ حيث يطلب من المرضى الاستلقاء يوميًا فى حوض ملىء بمياه الينابيع الساخنة (يتم توصيلها إلى المنازل فى زجاجات كبيرة) والمشاركة فى استشارة فردية وجماعية . لا تُستَخدَم الأدوية بالمرة فى مثل هذا النوع من العلاج .

- جرب أن تستخدم هلام الصبار وغسولاً ، أو كريم الآذريون فوق البشرة المصابة بالتهيج .

الصرع

ينشأ الصرع من بؤرة متهيجة للنشاط الكهربى فى المخ تعمل من آن إلى آخر على مقاطعة وظائف المخ الطبيعية . يمكن أن تولد بمثل هذه البؤرة كما يمكن أن تصاب بها بعد الكبر . تتسم نوبات الصرع بأنها يمكن أن تكون بالغة الحدة مثل نوبات الصرع الكبرى ، أو قد تكون شبه ملحوظة ، أى إن تأثيرها قد لا يتعدى فقدان الوعى للحظات . أى شخص أصيب بنوبة صرع ، ولو لمرة واحدة يجب أن يستشير طبيب الأعصاب لتقييم حالته .

يعالج الطب التقليدى نوبات الصرع باستخدام العقاقير ، ونادراً ما يلجأ إلى الجراحة . تتحكم العقاقير فى بعض أنواع الصرع بشكل جيد جدًا . ولكنها قد تعجز عن السيطرة على أنواع أخرى . هناك جيل جديد من العقاقير المضادة للصرع التى طرحت فى الأسواق مؤخراً ، والتى تتميز بدرجة فاعلية تزيد كثيراً عما كانت عليه عقاقير الصرع فى الماضى . حتى عندما يكون العقار مجدياً فإن المريض فى العادة لا تروق له فكرة تناول العقار ؛ لأنه فى العادة يصيب بالاكتئاب ويهدئ مما يؤثر على الحالة المزاجية ومعدلات الطاقة . ولكن معظم الأطباء لا يملكون بديلاً للمرضى الذين يسعون لعلاج الصرع باستخدام طرق مختلفة مع التخلى عن العقاقير الدوائية .

إلا أننى أملك اقتراحات يمكن أن أقدمها لهؤلاء المرضى ؛ ولكننى أحذرهم دائماً من مخاطر التوقف عن استخدام العقاقير المضادة للاختلاج والتشنج . حتى الأشخاص العاديون يمكن أن يصابوا بنوبات صرع إن تناولوا هذه الأدوية لفترة ، ثم توقفوا عن تناولها بشكل مفاجئ . لذلك

يجب ألا تتوقف أبداً عن تعاطى هذه العقاقير فجأة ، وإنما عليك أن تحد من تناولها بشكل تدريجي بعد أن تكون قد شرعت في استخدام طرق بديلة تقلل من فرص حدوث نوبات الصرع . إن أصبت بنوبة صرع ؛ واصل من جديد تناول الجرعة الموصوفة .

بما أن التحدى الأكبر الذى يواجه علاج نوبات الصرع هو الحد من مستوى الإثارة فى المخ فإن أول شيء يجب أن تسعى لعمله هو الامتناع عن تناول كل المواد المنبهة بما فى ذلك التبغ ، والقهوة ، والشاى ، والكولا ، والشيكولاتة ، وغيرها من العقاقير .

- استخدم محلول النردين كمثبط طبيعي بسيط . تناول نقطة واحدة في القليل من الماء من ثلاث إلى أربع مرات يومياً .
- تناول مكملات الكالسيوم والماغنسيوم للحد من التهيج العصبى : تناول ١٠٠٠ ملجم من كل منهما عند وقت النوم ، و٥٠٠ ملجم من كليهما بعد انقضاء ١٢ ساعة . (السترات أوالجلوكونات أو والمركبات الخطافية هى الأفضل)
- مارس تدريبات التنفس .
- مارس التغذية الحيوية المرتدة لموجات المخ ، إن عثرت على معالج يمكن أن يؤدى هذه المهمة . أنت بحاجة لتعلم الإبطاء من الموجات العقلية ، أى العمل على زيادة إيقاع الألفا والثيتا .

بما أن تجرى بعض هذه التغييرات - وليس قبل ذلك - قلل من جرعة العقاقير المضادة للتشنجات . يجب أن تتم هذه العملية بالتدريج : امنح نفسك عدة أسابيع عند بداية كل مستوى قبل الإقدام على المزيد من الحد للأدوية . تذكر أن الهدف ليس التخلص من العقاقير نهائياً (بالرغم من أننى أقابل من وقت إلى آخر بعض المرضى الذين نجحوا فى التوصل إلى هذه النتيجة) ، وإنما الهدف هو الحد

منها إلى مستوى يمكنك من التعايش معها ؛ بحيث تستمتع بكامل يقظتك المعهودة بدون أن تصاب بنوبات صرع .

مرض فيروس إيبشتاين بار- انظر متلازمة الإجهاد المزمن

مشاكل العين

أفضل علاج لجفاف العينين واحمرارهما غسلهما جيداً بمحلول الملح المعقم ؛ والذى يمكن أن تحصل عليه من أى صيدلية . احذر من قطرة العين التى لا تصرف بدون وصفة طبية ؛ لأنها ليست جميعها آمنة فى الاستخدام . ابتعد عن كل الأنواع التى تحتوى على التيتراهيدروزولين ، وهو العقار الذى يعالج الاحمرار من خلال تقليص الأوعية الدموية الصغيرة فى العين . ذلك أن التمدد سوف يعيد بعدها كرته من جديد ؛ كما يحدث عند استخدام بخاخات الأنف مما سوف يزج بك فى دائرة إدمان لنقط الأنف أو العين . لعلاج تهيج وآلام جفن العين ؛ حاول استخدام الكمادات الباردة المغموسة فى غسول الآذريون ، أو استخدم أكياس الشاى الباردة المبللة .

يعتبر إجهاد العين من بين الأسباب الشائعة للإصابة بالصداع الجبهى . فإن كنت تعانى من مثل هذا النوع من الصداع ؛ احرص على ارتداء عدسات النظر المناسبة .

وددت لو كان بوسعى أن أخبرك أنك يمكنك أن تتخلص من نظارتك بممارسة تدريبات العين واليوجا ، وبعض تقنيات التنفس ؛ ولكن خبرتى مع تدريبات البصر لم تعد على بالتفاؤل . إن تدريبات العين مثل تدريبات طريقة باتس تتطلب الكثير من الممارسة على فترة زمنية ممتدة ؛ كما أن العائد على أفضل احتمال سوف يظل متواضعاً .

أنصح بتوخى الحرص بشأن العمليات الجراحية الجديدة لتصويب البصر ، والتى تعتمد على شق القرنية باستخدام الأشعة لتحسين البصر . إنها عملية بسيطة يتم إجراؤها ، عمل سلسلة من الجروح فى القرنية لتمكينها من اتخاذ أشكال جديدة . قد تكون النتائج الفورية جيدة ؛ ولكن النتائج طويلة المدى قد لا تكون كذلك . سوف تتوافر عما قريب تقنية جديدة تعتمد على الليزر بدلاً من المشرط الجراحى .

من بين الأسباب المهمة للإعاقة البصرية لدى كبار السن المياه البيضاء والتدهور البقعى . يمكنك أن تقلل من فرص الحالة الأخيرة بحماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية . ارتد النظارات الشمسية ، أو أضف طبقة الحماية من الأشعة فوق البنفسجية لأى نظارة ترتديها . إن تناول الوصفة المضادة للتأكسد سوف يقلل من فرص الإصابة بالتدهور البقعى .

إن كنت تعمل على الحاسوب ، أو كنت تشاهد الفيديو لفترات ممتدة ؛ احم بصرك من وقت إلى آخر بتحويل عينيك عن الشاشة ، والنظر فى اتجاه آخر إلى هدف بعيد .

المشاكل النسائية . انظر مشاكل المثانة ، وعنق الرحم ، ومرض التكيس الليفى للثدى ، وسن اليأس ، ومتلازمة ما قبل العادة الشهرية ، والأورام الليفية فى الرحم ، وعدوى الخمائر المهبلية .

مرض التكيس الليفى للثدى

تتسبب هذه الحالة فى ظهور كتل حميدة فى الثدى يتغير حجمها وفق المراحل المختلفة للدورة الشهرية ، وأحياناً تكون ملتهبة إلى حد الإيلام . إن هذه الكتل لا تتحول إلى أقدام سرطانية ؛ ولكن سرطان الثدى يصيب بدرجة أكبر النساء المصابات بهذه الحالة حيث

يكون الكشف المبكر للمرض في هذه الحالة أكثر صعوبة . العديد من حالات التكيس الليفى للثدى سوف تختفى ، أو تتحسن بدرجة ملحوظة إن حرصت على اتباع الإجراءات التالية :

- تجنبى كل مصادر الكافيين من الغذاء بما فى ذلك الشيكولاتة .
- تناولى ٤٠٠ وحدة من فيتامين (هـ ـ E) مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا .
- الحد من استهلاك الأطعمة التى تحتوى على الإستروجين مثل اللحوم ، والطيور ، والبيض ، ومنتجات الألبان ما لم تكن تحمل ضماناً بأنها خالية من الهرمونات . هناك أنواع أخرى يجدر بك تجنبها ، ولكنها أقل أهمية عن الفئة السابقة ، وهى بعض مصادر الخضراوات ذات النشاط الإستروجينى مثل الجزر ، والبقدونس ، والنعناع ، ونبات عرق السوس ، والقشاغ .
- اتبعى حمية قليلة الدهون ، ومارسى رياضة الأيروبكس بانتظام .

تذكرى أن مرض التكيس الليفى للثدى سوف يميل إلى الاختفاء بشكل طبيعى فى سن اليأس ما لم تخضعى لعلاج هرمون الإستروجين التعويضى .

الانتفاخ

انتبه إلى أنواع الطعام ، أو مزيج الأطعمة الذى يسبب الانتفاخ ، وحاول أن تعدل أنماطك الغذائية . بالنسبة للبعض قد يعمل الجمع بين الفاكهة والنشا على التسبب فى الانتفاخ . أما بالنسبة للعديدين غيرهم فإن الأطعمة مثل الكرنب والبازلاء والكرز يمكن أن تصيبهم بالانتفاخ .

هناك منتج جديد يطلق عليه اسم " بينو Beano " متوافر فى متاجر الطعام الصحى والصيدليات ، يعتبر من أنواع الإنزيمات المشتقة من النبات ، والذى يساعد الجهاز الهضمى على تكسير المواد التى تتسبب فى إحداث الغازات داخل البطن . ضع نقاطاً قليلة على أول قضمة من الطعام . إنه علاج فعال إلى حد ما .

هناك عدد من الأعشاب يطلق عليها اسم طوارد الغازات ؛ تساعد على طرد الغازات من الأمعاء . من بين أكثرها فاعلية ، وأسهلها فى الاقتناء حبوب الشمر التى يمكنك شراؤها من قسم التوابل فى الأسواق . حاول أن تمضغ نصف ملعقة صغيرة من حبوب الشمر فى نهاية كل وجبة ، أو فى أى وقت تشعر فيه أنك مصاب بالانتفاخ نتيجة لتجمع الغازات .

احتباس السوائل

بعض النساء تحتبس السوائل فى أجسامهن قبل بداية الطمث مما يسبب انتفاخ فى البطن ، وتورماً فى الأصابع . إنه تأثير مزعج ولكن حميد للتغير الهرمونى الذى يصيب المرأة بحالة نفسية سيئة للغاية ، ويصيب الجسم بتشوه كبير ؛ مما يجعل المرأة تسقط فريسة مخاوف الإصابة بالبدانة . بعض النساء قد تستسلم لعادة غير صحية وهى تناول العقاقير المدرة للبول التى تصرف بدون استشارة الطبيب أو باستشارته ، والتى يكون تأثيرها على الجسم أشد وطأة من احتباس السوائل .

يمكنك أن تعالجى مشكلة احتباس السوائل فى الجسم بانتقاء أنواع الطعام ، والحد من نسبة الصوديوم فى الفترة السابقة للطمث وممارسة الرياضة . تناول الشاى الأسود العادى يعتبر من الوسائل الجيدة لأنه مدر طبيعى للبول ؛ سوف يحقق لك نتيجة جيدة إن لم تكونى معتادة على تعاطى الكافيين . من بين المدرات العشبية التى أنصح كثيراً

بتناولها المشروب العشبى المصنوع من شعيرات الذرة ، وأوراق الهندباء البرية المجففة بالتجميد . كلاهما خفيف وغير سام . يمكنك أن تقتنى شاى شعيرات الذرة من متاجر الطعام الصحى ، أو تعديه بنفسك إذا استطعت الحصول على شعيرات الذرة الطازجة ، وغمسها فى الماء المغلى لعشر دقائق . اشربى كوباً إلى اثنين مرتين إلى أربع مرات يومياً . انظرى الملحق " ب " للتعرف على مصادر أوراق الهندباء البرية المجففة بالتجميد . تصل الجرعة إلى كبسولتين مرتين إلى أربع مرات يوميًّا . تعتبر ثمار الزعرور البرى من بين المدرات القوية . تناولى أنواع العلاج هذه عند ظهور الأعراض .

برجاء عدم تناول مدرات البول الدوائية ما لم تكن هناك حاجة طبية ماسة إليها (مثل الإصابة بارتفاع فى ضغط الدم ، أو قصور فى القلب) .

أمراض المرارة

تشيع أمراض حصوات المرارة ، والالتهاب الناجم عنها لدى النساء أكثر من الرجال . تتألف معظم الحصوات من الكوليسترول . وهى قليلة الحدوث لدى الأشخاص الذين يتناولون غذاء قليل الدهون ؛ نباتياً فى المقام الأول . يعد استئصال المرارة من بين الإجراءات المفضلة لدى الجراحين منذ عدة سنوات . يمكن العيش بحصوات المرارة إن لم تكن تسبب أية أعراض ، ولكن نوبات الألم المرارية تكون حادة مما يفرض اللجوء إلى الجراحة ، أو استخدام وسائل الطب التقليدى . أصبحت هناك طريقة جديدة متاحة لعلاج الحصوات بتفتيتها بواسطة الموجات ، وهى تعتبر طريقة واعدة أكثر أمنًا وبساطة من عمليات استئصال المرارة الجراحية . إن كان لابد من استئصال المرارة ؛ يجب أن تصر على

استخدام تقنية جراحة مكشاف البطن التى تكون أخف وطأة كثيراً من عمليات الجراحة التقليدية .

النقرس

هذا الألم الموجع في المفاصل ، يصيب في العادة الإصبع الكبير من القدم ، وهو ينجم عن تراكم بلورات اليورات في المفاصل . يمكن أن يؤدى هذا المرض إلى إتلاف الكلى . ينجم مرض النقرس من اضطراب وراثي في التمثيل الغذائي ، وهو يصيب الرجال في المقام الأول حيث يتدفق تركيز مرتفع من حامض اليوريك . أو الحامض البولى في مجرى الدم . يعتبر حامض اليوريك أحد المنتجات الناجمة عن التمثيل الغذائى للبروتين ، وخاصة عن فئة بروتينية معينة يطلق عليها اسم البيورين التى تتوافر بشكل خاص في أعضاء الحيوانات التى تؤكل مثل الكبد والكلى ... إلخ والسردين والأنشوجة والعدس . يمكنك أن تمضى قدماً في حياتك ، وأنت مصاب بارتفاع في حامض اليوريك بدون أن تصاب بأعراض النقرس . هناك عقاقير دوائية جيدة متوفرة تستخدم لعلاج النوبات الحادة من التهاب المفاصل الناجم عن مرض النقرس ، وللحد من نسبة حامض اليوريك في الدم ، ولكن هناك بعض الوسائل البسيطة التى يمكن أن تمكنك من الحد إلى أقل درجة ، أو تجنب استخدام العقاقير :

- اتبع الإرشادات الغذائية المذكورة في الفصل الأول والثانى .
- امتنع تماماً عن استخدام مكملات البروتين .
- تجنب تناول القهوة ، وكل مصادر الكافيين من الغذاء . إن الكافيين وغيره من العقاقير ذات الصلة يمكن أن تزيد من نسبة حامض اليوريك .

- احرص دائماً على الاستكثار من تناول الماء لزيادة نسبة إفراز البول . سوف يساعد هذا على طرد حمض اليوريك من الجسم ، ومنع تراكم بلوراته فى الجهاز البولى .
- امتنع عن تناول الكحول ؛ فهو يزيد من نسبة الجفاف ، ويهيج الجهاز البولى .
- حافظ على وزنك ؛ فالبدانة ترتبط بظهور أعراض النقرس .

أمراض اللثة

التهاب اللثة الذى يسبب انتكاساً فى أنسجة اللثة ، وتلفاً فى الأسنان يعتبر من الحالات الشائعة التى تصيب الأشخاص فى منتصف العمر ، والتى تتطلب فى معظم الحالات علاجاً جراحياً مؤلماً مرتفع التكاليف . يمكنك تجنب معظم أمراض اللثة باتباع نظام غذائى جيد ، والابتعاد عن التدخين ، والحفاظ على صحة ونظافة الفم .

- اكتسب عادة استخدام خيط الخلال على الأقل مرة واحدة يوميًّا . استخدم خيط الخلال الخالى من مادة الشمع إن أمكن وضعه تحت خط اللثة لتنظيف سطح الأسنان . استشر طبيب الأسنان للتعرف على كيفية العناية بأسنانك .
- كلما أتيحت لك الفرصة ؛ دلك اللثة بواسطة أطراف الأصابع ، واحرص على تنشيطها بإعمال مؤخرة خلة خشبية مستديرة تحت خط اللثة .
- إن كانت اللثة ملتهبة ؛ اخلط بيروكسيد الهيدروجين ثانى كربونات الصودا فى شكل عجين ، ووزعه فوق اللثة ، وتحتها باستخدام فرشاة الأسنان . اترك المزيج لمدة بضع دقائق ، ثم اشطفه .

- استخدم غسول الجولدن سيل لعلاج الفم .
- احرص على تنظيف أسنانك ولثتك على يد معالج متخصص مرتين سنوياً ؛ عالج كل جيوب العدوى فور اكتشافها .
- تناول إنزيم كيو المساعد بجرعة تتراوح ما بين ٦٠ إلى ١٠٠ ملجم يومياً .

مشاكل الشعر

للشعر المتقصف الجاف المتساقط ؛ أضف زيت الزبيب الأسود إلى غذائك بجرعة تصل إلى ٥٠٠ ملجم مرتين يوميًا . سوف تشهد تغيرات فى غضون ستة إلى ثمانية أسابيع . بما أن يحدث التحسن ؛ قلل الجرعة إلى النصف ، وواصل تناول هذا المكمل بشكل دائم .

حمى القش

يعرف هذا المرض الشائع المزعج أيضاً باسم التهاب الجيوب الأنفية الناجم عن الحساسية ، وحساسية حبوب اللقاح الموسمية ، وهو من الأمور التى يمكن أن تحيل حياة العديدين إلى جحيم فى بعض أوقات السنة . وتماماً مثل كل أنواع الحساسية ؛ يعتبر هذا النوع من الحساسية مثالاً على خلل فى المناعة ؛ لأن حبوب اللقاح لا يمكن أن تضر بنا بحال .

أرى من وجهة نظرى أن طرق العلاج التقليدية لحمى القش ليست بالغة الجودة ؛ بما أننى عانيت من حساسية حادة من عشبة اليعقوبية الأمريكية لفترات ممتدة فى بداية حياتى ؛ فقد جربت كل هذه الوسائل . تعتبر حقن إزالة التحسس من الوسائل الغالية والمؤلمة التى تنطوى على قدر من المخاطرة . (لقد سبق وشهدت صدمة ناجمة عن

تفاعل حساسية كان يمكن أن تقود إلى الوفاة) . فضلاً عن أن نسبة التحسن التى تطرأ على الأعراض بعد سنوات من الحقن كانت منخفضة إلى حد مثير للإحباط .

تعتبر مضادات الهيستامين حجر الزاوية فى علاج حمى القش . سوف تعمل فى العادة على الحد من حكة العين والأذن والحلق ؛ وتوقف إفرازات الأنف ، وتقلل نوبات العطس ؛ ولكن أثرها على المخ سوف يصيبك أيضاً بالدوار والاكتئاب . أرى أن مضادات الهيستامين من العقاقير السامة التى تملك تأثيراً عكسياً على الإدراك . لذا فإننى أشدد على وجوب تجنبها . على مدى السنوات القليلة الأخيرة ظهرت مجموعة جديدة من مضادات الهيستامين لا تمتص فى المخ . كان أول عقار ظهر من هذه المجموعة هو عقار تيرفينادين (سيلدان) . إن هذه المنتجات لا تسبب الدوار والاكتئاب ؛ ولكنها لا تجدى مع الجميع ، كما أنها غالية الثمن .

من بين نقاط الاعتراض على الهيستامين سواء كانت تدخل المخ أم لا هى أنها ذات طبيعة مثبطة . إنها لا تحدث تغييراً فى سبب الحساسية نفسه ، وإنما فقط تثبط أعراضها . إن مثل هذه الأنواع العلاجية المثبطة تساعد على استمرارية المرض من خلال قمعه . كل أنواع الحساسية يمكن أن تختفى إن عمدت إلى إجراء تغيير فى نمط حياتك وحالتك العقلية . إن الاستخدام المتواصل لأنواع العلاج المثبط سوف يقلل من فرصتك فى تحقيق الشفاء .

أما عقاقير الستيرويد فهى أشد وطأة من حيث تثبيطها لتفاعلات الحساسية عن مضادات الهيستامين . يصف الأطباء عادة مستنشقات الستيرويد الأنفية (بيكوناز وفنكيناز على سبيل المثال) لعلاج حمى القش . من المفترض أن العقار فى حد ذاته لا يمتص بسهولة فى الجسم ، كما أنه يمكن أن يكون بالغ الفاعلية بدرجة ملحوظة فى تخفيف الأعراض ؛ ولكن بعض أنواع الستيرويد تصل إلى باقى أجزاء

الجسم وتعمل تلك الهرمونات على إضعاف المناعة . هناك عقار أكثر أمناً ، وهو كرومولين الصوديوم (نازال كروم نازل سولوشين) .

من بين البدائل الآمنة للعقاقير الدوائية نبات القُرّاص المحترق ؛ فهو يخفف أعراض حمى القش بسرعة لدى معظم الأشخاص . كما أنه ليس ساماً ، فضلاً عن أنه يعتبر مصدراً قيمًا للحديد ، والأملاح المعدنية التى يندر وجودها في الجسم . يعتبر نبات القُرّاص من بين النباتات الشائعة فى كل أنحاء العالم ، المعروفة للجميع ممن سبق لهم رؤيته أثناء التجول فى أنحاء الريف . تملك العشبة الطازجة أشواكاً ناعمة توخز الجلد ، وتفرز مواد كيماوية مهيجة مما ينجم عنه نتائج غير محببة بالمرة . بعد التجفيف أو الطهى ؛ يفقد النبات أشواكه الحادة . ويتحول بالتالى إلى أحد أنواع الأعشاب التى يفضلها عاشقو النباتات البرية كمصدر للمشروبات العشبية ، والنباتات الخضراء التى يمكن طهوها . يمكن شراء مشروب القُرّاص العشبى من معظم متاجر الطعام الصحى .

لعلاج حمى القش استخدم مستخلصات أوراق الأعشاب المجففة بالتجميد ؛ حيث إنها الأفضل ، والتى تباع فى شكل كبسولات (انظر الملحق ب الخاص بالمصادر) . تصل الجرعة إلى كبسولة أو اثنتين كل ساعتين إلى أربع ساعات للتخلص من الأعراض . وقد نصحت العديد من المرضى باستبدال مضادات الهيستامين بأقراص مستخلص عشب القُرّاص ، والتى أتت بنتائج فعالة ، وقد وثقت الدراسات المعملية فاعلية هذا النبات المفيد .

هناك منتج طبيعى آخر يساعد فى التصدى لحمى القش ، وهو الكورستين أحد أنواع الفليفونويد الحيوى المشتق من الحنطة ، والفاكهة الحمضية ، وهو يعمل على استقرار أغشية الخلايا التى تفرز الهيستامين ؛ المسبب لتفاعل حمى القش . وهو يعد بمثابة عامل وقائى وليس مثبطاً للأعراض ، ولعل أفضل طريقة لاستخدامه هى البدء بتناوله

قبل بداية موسم حبوب اللقاح بأسبوع أو اثنين ، ومواصلة تناوله حتى نهاية الموسم .

تباع العديد من منتجات الكورستين فى متاجر الطعام الصحى . يحتوى بعضها على المادة الخالصة بدون أى إضافات . أما البعض الآخر فقد يكون مختلطاً بفيتامين (ج ـ C) وغيره من الفليفونويد الحيوى مثل الروتين والهسبردين التى قد تعمل أو قد لا تعمل على رفع كفاءته . يتميز مسحوق الكورستين النقى بلونه الأصفر وصعوبة ذوبانه فى الماء ، وصعوبته فى التناول . من الأسهل تناوله فى شكل أقراص مغلفة . تصل الجرعة إلى ٤٠٠ ملجم مرتين يوميًا بين الوجبات . تناولها بانتظام طول موسم الحساسية .

دائماً ما أنصح مرضى حمى القش بممارسة نضح الأنف بواسطة محلول الملح الدافئ ؛ فهذه الطريقة تعمل على استخراج بذور اللقاح من الأنسجة الأنفية ، وتهدئة تهيج الأغشية المخاطية . بالطبع هناك إجراءات عامة مفيدة لتهدئة الحساسية ، وخاصة الحد من نسبة البروتين فى الطعام ، والحد من تناول اللبن ومنتجات الألبان أو تجنبها .

إن فشلت كل هذه الوسائل ؛ يمكنك أن تنتقل إلى جزء آخر من العالم ، وتخلف وراءك حبوب اللقاح . سوف يمنحك هذا سنة إلى ثلاث سنوات من التحرر من المرض إلى أن يطرأ عليك نوع جديد من أنواع الحساسية .

لقد قابلت بعض الأشخاص الذين ذكروا لى أنهم قد تخلصوا من حساسية حمى القش بتناول لقاح النحل المحلى على مدى عدة أشهر . يجب أن يتم ذلك بحرص ؛ نظراً لأنك يمكن أن تصاب بتفاعل عنيف لتناول حبوب اللقاح إن كنت فى الأصل تعانى من حساسية شديدة . يجب أن تحصل على اللقاح من النحل المحلى (اقتن اللقاح من أى مَنحَل ، أو متجر للطعام الصحى) كما يجب أن تشرع فى تناوله قبل

بداية موسم حمى القش بفترة طويلة . ابدأ بكمية ضئيلة للغاية ، ثم اعمل على زيادتها تدريجياً إلى أن تصل إلى ملعقة صغيرة يومياً . قلل الجرعة أو توقف كلية عن تناول اللقاح إن شعرت بحكة فى الحلق .

الصداع

من الضرورى جدًا إجراء التشخيص الصحيح لأن أنواع الصداع المختلفة تتطلب طرق علاج مختلفة كلية . إننى أسعى لتحقيق ذلك بالفعل من خلال طرح العديد من الأسئلة على المرضى بشأن كل التفاصيل الخاصة بالصداع : بمعنى عدد مرات تكرر الصداع ، والوقت الذى يحدث فيه الصداع ، وجزء الرأس المعرض للصداع ، وما إذا كان الألم ثابتاً أم مفاجئاً ، وما الذى يعمل على تحسين الحالة أو تفاقمها ، والأعراض الأخرى المصاحبة للصداع وهكذا . يسيطر على الكثير من مرضى الصداع الخوف من أن يكون السبب هو وجود ورم فى المخ ، ولكننا إن أعددنا قائمة للأسباب التى تقف وراء الصداع فسوف تحتل أورام المخ على الأرجح المستوى الأقرب من القاع .

سوف يحتل التوتر العضلى فى المقابل قمة القائمة . يبدأ الصداع الناجم عن التوتر عادة فى الظهيرة أو بداية المساء ، وهو يسبب ألماً ثابتاً يغطى العنق ومؤخرة الرأس . إن عضلات العنق والعضلات والأكتاف يمكن أن تسبب الألم ، وتكون مشدودة حتى بالنسبة لأى شخص رياضى . يعتبر الصداع الناجم عن التوتر من بين أنواع الاضطرابات المرتبطة بالضغوط ، ولعل أفضل طريقة للتصدى له هى ممارسة تقنيات الاسترخاء (انظر الفصل السادس) . كما أن تدريبات التغذية الحيوية المرتدة التى تستهدف الحد من شد الأكتاف ، والعنق ، وفروة الرأس يمكن أن تكون مفيدة هى الأخرى . التدليك يمكن أن يكون علاجاً شافياً لكل من يعانى من الصداع ، ولكننى أوصى بشكل خاص بتقنيات تدليك

الشاتسو وتراجر ، ولكن حتى تدليك العنق والأكتاف وفركها بشكل تقليدى يمكن أن يصنع المعجزات . تجنب تناول القهوة ؛ لأنها تزيد من توتر العضلات والقلق . مارس تدريبات التنفس التى أشرنا إليها فى السابق . أما تناول الأسبرين بانتظام فلا يعد وسيلة لعلاج هذا المرض .

المشاكل العضلية الهيكلية فى أعلى الظهر والعنق يمكن أن تسبب الصداع الذى يشبه الصداع الناجم عن التوتر . جرب العلاج بالتقويم العظمى على يد طبيب مدرب فى هذه التقنيات (انظر الملحق أ) . يجب أيضاً أن تتبع التوصيات المذكورة فى قسم الالتهاب العظمى المفصلى .

ينجم الصداع المستمر الذى يصيب مقدمة الرأس ، أو المنطقة المحيطة بالعينين من إجهاد العين ، أو ضغط الجيوب الأنفية . احرص على فحص عينيك إن لم تكن قد فعلت ذلك منذ فترة . لعلاج صداع الجيوب الأنفية ، انظر مشاكل الجيوب الأنفية .

أما ضغط الدم شديد الارتفاع فهو يمكن أن يسبب الصداع ، وخاصة الصداع الذى يصيب مؤخرة الرأس ، والذى يصيب الشخص فور الاستيقاظ . إن كنت تصاب بنوبات صداع متكررة ومتصلة يجب أن تتأكد من ضبط ضغط الدم بحيث لا يبقى مرتفعاً . انظر قسم ارتفاع ضغط الدم للتعرف على كيفية التعامل مع هذه المشكلة .

ينبع الصداع الخافق من خلل فى شرايين الرأس يطلق عليه اسم " الصداع الوعائى" . ولعل أكثر أنواع الصداع الوعائى شهرة الصداع النصفى . إن الصداع النصفى ليس فقط اسماً لأحد أنواع الصداع السيئ ، وإنما هو فى ذاته نوع من أنواع الاضطراب الذى يتخذ أشكالاً متعددة . انظر قسم الصداع النصفى .

هناك نوع نادر من الصداع الوعائى ، وهو نوبات الصداع الممتدة ، وقد أطلق عليه هذا الاسم ؛ لأنه يحدث على فترة ممتدة قد تدوم لعدة أيام أو أسابيع . كما أنه قد يصيب الشخص فى نفس الوقت من كل يوم

على مدى أسبوعين ثم يختفى لشهور . يكون ألم هذا النوع من الصداع حاداً . ويتسم بأنه يصيب جزءاً واحداً فقط ، كما أنه يملك أعراضاً خاصة جدًّا كاحمرار وإدماع العين فى الجزء المصاب ، ورشح الأنف ، أو انسداد الأنف والتورم ، الواضح للأوعية الدموية فى الجزء المصاب من الرأس . يلعب عقار إيرجوتامين الدوائى دوراً فعالاً فى تثبيط النوبات والوقاية منها . اتبع النصائح لعلاج الصداع النصفى أيضاً .

يعتبر الصداع الوعائى أيضاً أحد الأعراض الأساسية لانسحاب الكافيين ، كما أنه أحد الظواهر الشائعة أيضاً لإدمان الكافيين . إن أى شخص معرض للصداع الوعائى يجب أن يتجنب استخدام الكافيين بشكل منتظم .

إن كنت تصاب بصداع يظهر فجأة ، ويستمر أو يزيد فى حدته ؛ يجب أن تذهب إلى الطبيب لكى تجرى تقييماً تشخيصياً .

الحموضة

تعد هذه الحالة بمثابة إشارة واضحة إلى أنك تسىء معاملة معدتك ؛ بالإفراط فى تناول الطعام أو الإكثار من عدد مرات تناول الطعام ، أو تناول الأطعمة الخاطئة ، أو تناول المواد ، والعقاقير المهيجة ، أو بالسماح للقلق ، والضغوط بالتداخل مع الهضم . إن تناول الأدوية المضادة للحموضة بعد العشاء ليس هو الحل ؛ لأنك إن اعتنيت بتنظيم غذائك فلن تعانى أبداً من الحموضة ، أو تتناول مضادات الحموضة ثانية . إن معدتك هى صديقتك ، فأحسن معاملتها .

إليك بعض الإرشادات :

- غير عاداتك الغذائية . اتبع التوصيات المذكورة في الفصل الأول والثاني . انتبه إلى كل أنواع الطعام الذى يزعج معدتك ، وكف عن تناوله .
- كف عن تناول الكحوليات إذا كنت ممن يتعاطونها .
- أقلع عن التدخين ؛ فالتبغ يهيج المعدة أيضاً .
- أقلع عن تناول القهوة ، والقهوة الخالية من الكافيين ؛ فهى مهيجات قوية للمعدة . هناك أشكال أخرى من الكافيين لا تكون بمثل هذا السوء .
- أكثر من تناول مشروب النعناع العشبى . إنه مهدئ ممتاز للمعدة (ولكنه قد يزيد من الارتداد المريئى بإرخاء العضلة العاصرة التى تربط ما بين المرئ والمعدة) . يمكنك تناول مشروب الكاموميل العشبى بدلاً من ذلك .
- مارس تدريبات التنفس بالإضافة إلى تقنيات الاسترخاء (انظر الفصل السادس) .
- إن كان لابد من تناول مضادات الحموضة اقرأ محتوى العبوة بعناية . تجنب المنتجات التى تحتوى على الألومنيوم . يمكنك تناول كربونات الكالسيوم (تامز) وهيدروكسيد الماغنسيوم (لبن أوكسيد الماغنسيوم) فهى جميعاً آمنة . لا تستخدم بيكربونات الصوديوم (صودا الخبيز ؛ بيكارب) ؛ أنت لست بحاجة لتناول المزيد من الصوديوم .

البواسير

يكاد كل شخص يعانى فى وقت ما من مشاكل البواسير . إنها تلك العروق المنتفخة حول الشرج التى يمكن أن تصاب بالالتهاب مما يسبب الحكة والألم والنزيف (التى ترى فى شكل خطوط فاتحة الحمار فى

ورق التواليت) . من بين الأسباب الشائعة للإصابة بالبواسير الحمل (وهو النوع الذى يختفى بعد الولادة) والجلوس لفترات ممتدة ، والإمساك الناجم من الإجهاد أثناء التبرز والمهيجات التى يتناولها الشخص فى غذائه . انظر القسم الخاص بالإمساك للتعرف على بعض النصائح الخاصة بكيفية التحكم ، أو السيطرة على هذه المشكلة . من بين الأسباب الواضحة لمشكلة البواسير القهوة ، والقهوة الخالية من الكافيين ، والكحول ، والفلفل الأحمر الحار ، والخردل ، وغير ذلك من التوابل القوية . تجنبها جميعاً إن كنت عرضة للإصابة بالبواسير . ابتعد أيضاً عن التبغ .

- من بين وسائل العلاج الجيدة للبواسير نذكر حمام الحوض النصفى . اجلس فى حوض الاستحمام الممتلئ بكمية من الماء الدافئ تكفي لتغطية منطقة الشرج لمدة خمس عشرة دقيقة عدة مرات يومياً .
- استخدم هلام الصبار على الجزء المريض بكثرة ؛ سوف يشعرك بالارتياح ، ويساعد على تحقيق الشفاء . تناول فضلاً عن ذلك ملعقة صغيرة من سائل الصبار بعد الوجبات .
- بدلاً من استخدام ورق التواليت الجاف ؛ استخدم كمادات الهاماماليس لتنظيف منطقة الشرج بعد التبرز . يمكنك أن تحصل عليه من الصيدلية . بلل ورق التواليت بالمحلول واستخدمه .
- الكثير من المنتجات التى تصرف بدون بطاقة طبية تباع لعلاج أعراض البواسير . تجنب المنتجات التى تحتوى على البنزوكايين أو غيرها من المسكنات . يعتبر مستحضر " H " من المستحضرات الآمنة . إنه مزيج غير مألوف ، ولكنه فعال يجمع بين مستنبتات الخمائر ، وخلاصة كبد سمك القرش .

الهربس (القوباء)

فيروس هربس سمبلكس هو الفيروس الذى يسبب بثور الحمى فوق الشفاه ، والهربس التناسلى الذى يصيب الأعضاء التناسلية . يمكن أيضًا أن يظهر فوق المؤخرة والفخذين ومنطقة البطن . كما أننى شهدت حالة إصابة على الإبهام . إن العلامة المميزة لمرض الهربس هى ظهور بثور ، أو مجموعة بثور تثير الشعور بالوخز والحكة فى البداية ، ثم تتحول إلى قرح بعد ذلك ثم تكون قشرة فى النهاية وتختفى . يمكن أن تتسبب أول نوبة إصابة بالمرض فى إحداث السخونة والشعور بالتعب ، وتسبب تضخماً فى العقد الليمفاوية بمكان الإصابة ؛ أما النوبات المرضية المتكررة فتكون أخف وطأة ؛ ولكن قد تسبب فترة مقتضبة من الوهن العام . بما أن تصاب بالعدوى ؛ سوف يبقى الفيروس معك إلى الأبد ؛ فهو يعيش فى الخلايا العصبية حيث لا يمكن أن يعثر عليه الجهاز المناعى . كما أنه سوف ينشط من آن إلى آخر . من بين العوامل العامة المنشطة لازدهار الهربس نذكر نوبات البرد ، وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى والإجهاد ، والتعرض للشمس ، وتهيج الجلد ، والضغوط النفسية . قد يصاب البعض بنوبات نشاط الهربس مرة سنوياً أو أقل ، أما البعض الآخر فقد يصاب بها كل بضعة أسابيع .

- يمكنك أن تقلل من تكرار وحدة نوبات الهربس التى تصيب الفم بتناول إل ـ ليسين كمكمل يومى . ولكن هذا لن يجدى فى الغالب فى علاج الهربس التناسلى لسوء الحظ .
- من بين أنواع العلاج البسيطة للهربس الذى يصيب الفم إضافة نقطة من الإثير فوق الآفة . سوف يعجل ذلك من تشكل القشرة ، ويعجل من الشفاء . يمكنك أن تقتنى كميات صغيرة من الإثير من الصيدلية لخدمة هذا الغرض .

- أشعر بالأسف لأننى لم أعثر على أى علاج منزلى فعال لعلاج الهربس التناسلى بالرغم من أننى جربت العديد من الوصفات . سوف يعمل عقار أسيكلوفير (زوفيراكس) على الحد من النوبات المرضية وسوف يكبح الفيروس ، ولكنه عقار غالى الثمن ، وليس شافياً .
- **جرب تقنيات التصور ، والصور الذهنية الإيجابية ؛ لكى توحى لفيروس الهربس بأنك ترحب ببقائه فى جسدك على أن يبقى نائماً فى مخدعه .**

فتق الفوهة

هذا النوع من الفتق يتمثل فى ظهور نتوء لجزء من المعدة عبر الحلقة العضلية الرابطة بين المرىء والمعدة . فى معظم الأحيان لا تتسبب هذه الحالة فى ظهور أية أعراض ، ولكن تبعاً لنوعية الغذاء ، وغير ذلك من العوامل يمكن أن يتعرض الجزء المفتوق من المعدة للتهيج ، أو يتسبب فى ارتجاع الحامض فى الجزء السفلى من المرىء . والنتيجة هى حدوث مشكلات فى الجزء العلوى من المعدة والأمعاء (الحموضة والتجشؤ والانتفاخ ، وصعوبة الابتلاع ، والارتجاع) . يجب أن تكون قادراً على صرف هذه الأعراض .

- اتبع التوصيات الخاصة بالحموضة .
- لا تستلق أو تأو إلى فراشك فى غضون ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول الوجبة .
- حاول أن تتناول كميات أقل من الطعام على عدد مرات أكثر .
- إن كنت تشعر بالضيق ليلاً حاول أن ترفع رأسك من فوق مستوى السرير لثمانى بوصات باستخدام ألواح خشبية .

الشرى (أو الإرتيكاريا)

من بين أقوى تجليات الحساسية ، هو أنه يمكن أن يسبب حالة كبيرة من الضيق الذهني والبدني . ينشأ الشرى عادة كرد فعل لشيء ما وصل إلى المعدة (طعام أو دواء) . تتسم معظم حالات الشرى بأنها تحد نفسها ذاتياً يمكن أن يتواصل الشرى فى بعض الحالات المرضية لأسابيع أو شهور ؛ ويتصدى لكل الجهود لكى يرسخ بقاءه ، ولا يتجاوب مع العقاقير العلاجية .

من الأمور الجديرة ببذل الجهد التعرف على سبب الإصابة بالشرى ؛ بحيث تتجنب السبب في المستقبل . إن وجدت أنك تتفاعل مع عقار أو طعام معين ؛ فسوف تشعر أنك لا تريد أن تضع هذه المادة فى جسدك ثانية . أحيانًا قد ينجم الشرى من التعرض لمسببات الحساسية مثل بقايا المنظفات ، والمواد الكيماوية المستخدمة فى التنظيف الجاف للملابس ، أما إن أصبت بالشرى المزمن وعجزت عن تحديد المسبب من خلال غذائك ؛ فقد يجدر بك أن تتخلص من كل مسببات الحساسية داخل منزلك .

ضع فى اعتبارك أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون من بين المسببات الأساسية للشرى ، وأحيانًا تتسبب فى نوبات متفجرة من الشرى ، والاستسقاء العصبى الوعائى الذى هو عبارة عن تورم مزعج ومشوه لشكل الشفاه ، ومثير للحكة . يلعب العقل دوراً كبيراً فى هذه الأنواع المختلفة من الحساسية ، وهو الأمر الذى يجب أن تهتم به ، وتسعى لعلاجه إن تواصلت الحالة .

سوف تعمل مضادات الهيستامين فى العادة على تخفيف النوبات الحادة . ولكن مضادات الهيستامين تكون أقل نجاحًا فى علاج الشرى المزمن ؛ لأنها علاج مثبط قد يسهم فى استمرار المرض . لا تسمح لأى شخص أن يقنعك بتناول البردنيزون ، أو غيره من العقاقير التى تحتوى

على السيترويد . حاول أن تستخدم نبات القُرَّاص والكورستين بدلاً من هذه الأدوية وفق الإرشادات المذكورة فى حمى القش . للعلاج الموضعى استخدام نشا الذرة أو الشوفان الغرواني بإضافته إلى ماء الحمام . من بين منتجات الشوفان الجيدة لعلاج هذه الحالة نذكر علاج حمام الأفينو الذى يتوافر فى الصيدليات .

أوصى بشدة بالعلاج باستخدام التنويم المغناطيسى كوسيلة للتعامل مع الشرى المتكرر أو المزمن . تملك الأنظمة المسئولة عن حدوث هذا التفاعل فى الجسم علاقة قوية بالإدراك ، أو العقل الواعى ، وتكون بالتالى متجاوبة مع العلاج بالإيحاء . حاول أيضاً أن تستخدم العلاج المثلى (انظر الملحق " أ ") .

إن فشلت فى تحسين الحالة ، يجدر بك أن تبحث جيداً عن وسائل لتغيير نمط حياتك للتوصل إلى أسباب الخلل . يمكن أن تكون مصاباً بحساسية من شريك الحياة أو منزلك أو عملك .

دعنى أقل لك كلمة عزاء أخيرة . وهى أنه من الأفضل كثيراً أن تصاب بمرض على سطح الجسم بدلاً من أن تصاب بمرض داخلى . إن الشرى يعتبر من المنغصات الكبيرة بالفعل ، ولكنه لن يضر بأجهزتك الحيوية . ذكر نفسك دائماً أن المشاكل السطحية يمكن أن تختفى بدون أن تترك أثراً إن حاولت أن تجرى كل التعديلات التى تطالبك بإجرائها .

ضغط الدم المرتفع

تتعلق معظم المعلومات التى ذكرناها فى الجزء الأول من هذا الكتاب بكيفية الوقاية من ضغط الدم المرتفع والعمل على علاجه . اقرأ الفصلين السادس والتاسع تحديداً .

يطلق على معظم حالات ضغط الدم المرتفع " ارتفاع ضغط الدم الأساسى " نظرا لأن الأطباء لا يفهمون سبب هذه الحالة . ربما يكمن السبب فى العقل ، والجهاز العصبى السمبثاوى الذى يعد الجسم لحالات الطوارئ أى " الهجوم أو الانسحاب " . فى حالة الطوارئ تكون أهم وظيفة يحافظ عليها الجسم هى الحفاظ على تدفق الدورة الدموية إلى المخ . عندما ينشط الجهاز العصبى السمبثاوى ؛ يحيل المزيد من الدماء إلى المخ بتقليص الأوعية الدموية المحورية ؛ مما يرفع ضغط الدم داخل الشرايين . فى حالة الإصابة بضغط الدم الأساسى ؛ يبدو الجهاز العصبى ، وكأنه فى حالة استجابة دائمة لتهديد خيالى لا ينقضى أبداً . يكون إيقاع الجهاز العصبى السمبثاوى فى هذه الحالة بالغ الارتفاع ، والأوعية فى حالة تقلص دائم . ويبقى ضغط الدم مرتفعاً إلى معدلات يمكن أن تتسبب فى النهاية فى إتلاف القلب ، والشرايين ، والكلى ، والأعضاء الأخرى .

ونظراً لأن الجهاز العصبى السمبثاوى يتعامل مع المخاوف ، ويستخدم الأدرينالين والمواد الأخرى كناقلات كيميائية لرسائله ؛ فإنه من غير المثير للدهشة أن نعرف أن القلق يعتبر أحد العوامل المسببة للضغط الأساسى . ولعل من بين أوضح مظاهر ذلك الارتفاع الصناعى الذى يصيب المريض عندما يقوم الطبيب أو الممرضة بقراءة ضغط الدم الخاص به وهو ما يطلق عليه اسم متلازمة المعطف الأبيض قياسه . إن الطبيب يعمل بشكل غير مقصود على رفع ضغط الدم لدى المريض عندما يسهم فى زيادة شعور المريض بالقلق .

النصيحة الأولى التى سوف أقدمها لك فى هذا الصدد هو أن تسعى بنفسك للتحقق ما إن كان ضغط دمك مرتفعًا بالفعل بتعلم قراءة الضغط بنفسك داخل منزلك بينما تشعر بالأمان والاسترخاء . يمكنك أن تشترى من متاجر الأدوات الطبية ، أو تقتنى من خلال خدمات التوصيل المنزلى جهازاً بسيطاً رقمياً لقراءة ضغط الدم . قد تكتشف بذلك أن القراءات

التى يعطيها لك الطبيب فى عيادته ترتفع كثيراً عن القراءات التى تحصل أنت عليها باستخدام الجهاز المنزلى ، وفى هذه الحالة سوف تشعر بمزيد من الثقة بشأن إمكانية السيطرة على المشكلة ، واحتوائها بنفسك بدون الحاجة إلى تعاطى العقاقير .

هناك سبب جيد يمكن أن يدفعك لعلاج ضغط الدم المرتفع بدون عقاقير ، وهو أن معظم هذه الأدوية تكون سامة . تعمل مدرات البول ، التى من المفترض أنها تعمل على خفض كمية السائل فى الدورة الدموية على تحفيز إفراز الصوديوم والماء فى البول ؛ مما يزيد من خطر التعرض للأزمات القلبية . أما معظم عقاقير ضغط الدم المرتفع الأخرى فهى تعمل من خلال تداخلها مع الأعصاب التى تنظم الشرايين والتصدى لتأثيرها القابض ، ولكن ليت أثر هذه الأدوية يتوقف عند حد إحداث الكثير من الآثار الجانبية غير المستحبة (بما فى ذلك العجز لدى الرجال) ؛ وإنما الأهم أنها لا تصل إلى جذور المشكلة ، وتساعد على استمرارها وبقائها . إن المخ ليس غبياً ؛ فهو يملك العديد من الطرق لمراقبة نتائج تصرفاته ، فعندما يجد أن الرسالة التى يبعثها عبر الأعصاب السمبثاوية قد تعرضت للعرقلة فسوف يبذل المزيد من الجهد لتوصيل رسالته .

يسمى الرقم المنخفض لقراءة ضغط الدم باسم الضغط الانبساطى ، وهو يعنى قياس الضغط أثناء فترة استرخاء دورة خفقان القلب . إنه العامل الأكثر أهمية فى تحديد احتمال الإصابة بالأزمات القلبية . إن وصلت قراءة هذا الرقم إلى ١٠٠ أو أكثر بشكل دائم ؛ فيجب أن تفعل شيئاً لكى يتراجع إلى ٨٠ أو أقل . افعل ذلك باتباع التوصيات التى سوف أطرحها عليك فيما يلى . يجب أن تمنح نفسك فترة تجربة جيدة لنقل شهرين من العمل الجاد . وبعدها إن وجدت أنك لم تنجح فى تحقيق النتيجة المرجوة ؛ يجب أن تفكر فى تعاطى العقاقير كحل أخير لا مفر منه .

- امتنع عن تناول كل العقاقير . أو المواد المنبهة مثل القهوة والتبغ .
- خفض وزنك إن كان يزيد خمسة أرطال عن وزنك المثالى ، واتبع الإرشادات الغذائية المذكورة فى الفصل الأول والثانى .
- اتبع برنامجاً منتظماً لممارسة رياضة الأيروبكس وفق الإرشادات المذكورة في الفصل الخامس .
- مارس تقنيات الاسترخاء (الفصل السادس) . ابدأ بممارسة تدريبات التنفس . تدرب على ممارسة تمرينات التغذية الحيوية المرتدة لتخفيض ضغط الدم ، ثم مارس التقنية بنفسك .
- قلل مقدار ما تتناوله من الصوديوم ، وارفع الجرعة التى تتناولها من البوتاسيوم .
- تناول مكملات الكالسيوم والماغنسيوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم من كل منهما عند وقت النوم ، و٥٠٠ ملجم من كل منهما بعد اثنتى عشرة ساعة . يمكنك أن تتناول هذه المكملات إلى الأبد .
- إن كان لابد من تناول الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم ؛ لا تشعر نفسك أنك يجب أن تتناولها لباقي حياتك . واصل تجربة كل المقترحات التى ذكرناها في هذا الجزء ، وحاول من وقت إلى آخر أن تقلل من الجرعة . احذر التوقف المفاجئ عن تناول العقاقير . اسع دائمًا للحد التدريجي من الجرعة ، ولاحظ من خلال مراقبة نفسك إن كان بوسعك أن تحافظ على اعتدال ضغط دمك .

نقص سكر الدم

يعنى هذا المصطلح انخفاض نسبة السكر فى الدم . إنه أحد الأمراض قصيرة الأجل المثيرة للتساؤل ؛ والذى يبدو الآن من الأمراض غير الشائعة التى لم تعد مسايرة لأحدث الصيحات الطبية مع تزايد شعبية مرض المبيضات ، ومتلازمة الإجهاد المزمن . يصاب عدد نادر من

الأشخاص بعدم استقرار حاد فى مستوى السكر ، وبنوبات دوار ، وضعف ، وعرق ، وإغماء نتيجة لذلك . من بين الأسباب الرئيسية التى تقف وراء ندرة هذا المرض هو أن الحفاظ على استقرار نسبة السكر يعتبر من الأمور التى لا غنى عنها لضبط وظائف المخ الطبيعية نظرًا لأن المخ يعيش على الجلوكوز الذى يعد وقوده الوحيد . إن الجسم لا يجازف فيما يخص المتغيرات التى تؤثر على توازن المخ ، وهو بالتالى يملك العديد من الآليات الآمنة التى تضمن تدفق سكر الدم الدائم إلى المخ بغض النظر عن نوعية الغذاء الذى نتناوله .

قبل أن تظهر الأمراض الجديدة ، كان الأطباء يشخصون معظم من يشكون من الإجهاد وانخفاض الطاقة والضعف والاكتئاب بأنهم مصابون بانخفاض فى سكر الدم ، وخاصة بعد إجراء اختبار لقدرتهم على تحمل الجلوكوز . تبدأ هذه العملية بمطالبة المريض بتناول كمية كبيرة من ماء السكر ، ثم تؤخذ عينات من دم المريض على فترات زمنية محددة على مدى الساعات القليلة التالية لتحديد نسبة السكر فى الدم . وأنا أرى من وجهة نظرى أن هذه الاختبارات عديمة الجدوى ؛ لأنها تشوش الفسيولوجيا الطبيعية للجسم ، وتعطى الكثير من النتائج الإيجابية الخاطئة ، حتى إن ثبت أن هناك انخفاضاً فى نسبة السكر فقد يكون هذا على الأرجح بمثابة إشارة إلى وجود خلل عصبى خفى وليس مرضاً أساسياً .

ينصح إخصائيو الصحة ممن يميلون إلى تشخيص الحالة على أنها نقص فى سكر الدم إلى حث المريض على إجراء تغييرات غذائية تكون فى العادة غير صحية بالمرة مثل الحد من تناول الكربوهيدرات والاعتماد على البروتين بشكل أساسى ، كما أنهم يحثون المريض على تناول كل أنواع الفيتامينات ، والمكملات التى تكون فى العادة عديمة الجدوى .

إن كنت تظن أنك مصاب بعدم استقرار فى مستوى السكر بالدم اتبع التوصيات التى ذكرتها بشأن الحمية الغذائية (فى الفصل الأول

والثانى) ، ومارس التمرينات الرياضية (الفصل الخامس) وتدريبات الاسترخاء (الفصل السادس) . قلل من نسبة السكر فى غذائك ؛ ولكن فى كل الأحوال احرص على الاستكثار من تناول النشويات ، وقلل من نسبة البروتين . تجنب القهوة والكحول . من المفترض أن مكملات الكروم تساعد على استقرار سكر الدم . حاول أن تتناول ٢٠٠ ميكروجرام يوميًا من ال GTF (المتحد مع النياسين) الذى تسهل معالجته داخل الجسم ، والذى يبقى بداخله لفترة لا تقل عن شهرين .

لا تلق لوم الاكتئاب والتعب ، وتراجع الطاقة الجنسية ، وتراجع حماسك للحياة إلى انخفاض نسبة سكر الدم . ابحث عن الأسباب الحقيقية لهذه الحالات ، واسع لتغيير نمط حياتك لكى تصححها .

العجز الجنسى

يرجع العجز الجنسى للرجل ـ أى العجز عن الانتصاب إلى حد يكفى لأداء الممارسة الجنسية ـ فى الأساس إلى أسباب نفسية أكثر منها بدنية . هناك طريقة بسيطة للغاية يمكن أن نميز بها بين السبب النفسى للعجز والسبب البدنى ؛ وهو اختبار طابع البريد . الصق قطعة من طابع البريد حول القضيب قبل أن تذهب إلى الفراش . إن بقى الطابع فى مكانه دون أن يقع حتى الصباح ، فهذا يعنى أنك لم تصب بأى انتصاب أثناء النوم مما يعنى أن هناك خطأ ما فى آليات الجسم . يجب فى هذه الحالة أن تبحث عن طبيب أمراض تناسلية لكى تجرى تشخيصاً . تعتبر الأدوية من بين الأسباب الشائعة التى تقف وراء هذا النوع من العجز وخاصة التبغ (الذى يتداخل مع الدورة الدموية فى الأعضاء التناسلية) والكوكايين وغيره من المنشطات مثل الكحول والمثبطات والعقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم والعقاقير النفسية .

أما إن سقط الطابع ، وهو ما سوف يحدث على الأرجح ، فهذا يعنى أنك لا تعانى من أية مشكلة بدنية . أى إن المشكلة تتعلق بالتفاعل بين العقل والقضيب . إن الأمر فى هذه الحالة يستوجب الاستشارة ، أو العلاج على يد إخصائى نفسى ، أو إخصائى جنسى .

ينفق الرجال الكثير من المال على المنتجات التى تزعم بأنها تزيد من الفحولة ، والتى تكون فى الغالب عديمة الجدوى . إن العقار الوحيد الموثق حالياً فى الدليل الطبى Physician's Disk Reference كحافز للقدرة الجنسية هو عقار اليوهمبين المشتق من لحاء شجرة إفريقية يطلق عليها اسم (بوسينيستاليا يوهيمب) والتى اشتهرت منذ زمن بقدرتها على حفز القدرة الجنسية . ويعرف اليوهيمب أحياناً بأنه عقار يباع ، ويروج له من قبل تجار بيع العقاقير والمواد المخدرة فى الشوارع ، وقد ذكر مستخدمو هذا العقار أنهم يشعرون بإحساس مميز وممتع بالوخز بطول العمود الفقرى ، والأعضاء التناسلية عند تعاطيه . يقول مصنعو العقار إنه يزيد من القدرة على الانتصاب لدى الرجال . وقد أصبح الآن عقاراً دوائياً متوافراً تحت أسماء تجارية مثل يوكون ويوهيمكس وأفرودين . يباع لحاء اليوهيمب ومستخرجاته أحياناً فى متاجر الطعام الصحى .

إنه عقار آمن نسبيًا لا يسبب إلا القليل من الآثار الجانبية عند تناوله بالجرعات الموصى بها ؛ ومع ذلك فلا توجد سوى القليل من الأبحاث العلمية التى تدعم هذه المزاعم . يعمل العقار على زيادة القدرة على بلوغ الذروة الجنسية ومستوى الأداء الجنسى لدى ذكور الفئران . ولكن ما لم يثبت إلى الآن هو تأثيره على البشر . يبدو أنه لا يعمل على زيادة الرغبة الجنسية ، وإنما قد يزيد من القدرة على الانتصاب ، والقذف مما يجعله من العقاقير التى تستحق المحاولة عند الإصابة بالعجز الجنسى البدنى (يجب أن يصفه الطبيب) .

من بين كل المنتجات التى تدعى بقدرتها على زيادة القدرة الجنسية لدى الرجال ؛ تملك الهرمونات الأثر الحيوى الأكبر فى هذا المجال . تخلق هرمونات الذكورة والأنوثة داخل الغدة الكظرية فى جسم الإنسان وذلك عند الرجل والمرأة على حد سواء فضلاً عن المبايض والخصى . يعد الجسم هذه الهرمونات من خلال تفاعلات معقدة من الكوليسترول . تشير جزئية " سترول " فى كلمة كوليسترول إلى بنية جزيئية خاصة موجودة فى العديد من أنواع الهرمونات والعقاقير - وهى الستيرويد

يطلق على هرمونات الذكورة الجنسية اسم الستيرويد البنائى ؛ لأنها تحفز مرحلة البناء فى التمثيل الغذائى . تحت تأثير هذه الهرمونات ؛ يزداد تخليق البروتين فى العظام والعضلات والجلد مما يؤدى إلى زيادة كثافة العظام . والكتلة العضلية ، وقوة الجلد وكل الآثار المحببة . تعتبر هذه الهرمونات أيضاً منشطات للذكورة . أى إنها تحفز نمو السمات الجنسية الذكورية مثل شعر الجسم والوجه . وتوزيع الدهون ، والعضلات فى الجسم . وغلاظة الصوت وهكذا . إن لم تكن هناك كمية كافية من تلك الهرمونات فى الجسم سوف يفقد الرجل بالتالى رغبته الجنسية . وقدرته على الانتصاب ، وأخيراً كل سماته الذكورية أيضاً .

يعتبر التستوستيرون المنشط الجنسى الأساسى لدى الرجل . وقد عرف طويلاً بأنه المنظم للوظيفة الجنسية لدى الرجل . ويبدو الآن أنه يملك أثراً سلوكياً بالغ المدى على كل من الرجال والنساء . وقد أظهرت الأبحاث التى أجريت مؤخراً التستوستيرون فى شكل جذاب للغاية بصفته حافزاً جنسياً ، ولكن الشيء المثير للدهشة فى هذا الصدد هو أن المرأة يمكن أن تستفيد منه أكثر من الرجل . إن الحصول على الجرعة المناسبة يعتبر من بين الأمور بالغة الأهمية تماماً مثل انتقاء الوسيلة المناسبة لإدخال التستوستيرون داخل الجسم .

ما لم يكن الرجل مصاباً بقصور فى نسبة التستوستيرون ؛ فإن تعاطى كميات إضافية منه لن يساعد كثيراً فى حل المشكلة . وقد يكون علاجاً

سحرياً لكل من عانى جراء إصابة فى الخصى ، أو لكل من ولد بنسبة غير كافية منه ، أو لكل من لا يملك إلا نسبة ضئيلة متدفقة فى الدم ربما نتيجة للتقدم فى السن . حتى فى هذه الحالات فإن الطريقة التى يتم تعاطى التستوستيرون بها تعتبر بالغة الأهمية نظراً لأن الجسم يملك إيقاعاً دورياً يومياً لإفراز هذا الهرمون لا يمكن مضاهاته بتناول الحبوب أو الحقن .

منذ عدة سنوات قليلة مضت حاول مجموعة من الباحثين تجربة استخدام كريمات التستوستيرون من خلال تدليكها على جلد البطن لدى بعض الرجال ، وجاءت النتيجة أن زوجات مجموعة الرجال الذين اشتركوا فى هذا البحث أصبن بنمو فى شعر الذقن مما وضع حداً لهذا الاتجاه التجريبى . أما الوسيلة الواعدة اليوم فهى تعمد أيضاً إلى وضع كريم التستوستيرون على الجلد ؛ ولكن بطرق أكثر تقدماً كثيراً . كما أن هناك لزقة تستوستيرون بصدد الطرح فى الأسواق قريباً ، توضع على الخصيتين ، وتمد الجسم بالهرمونات بكميات وإيقاع يضاهى إلى حد كبير الطريقة الطبيعية . يجب أن تحلق الشعر المحيط بالخصية ، وتستخدم لزقة جديدة يومياً . يستهدف هذا المنتج علاج الخلل الجنسى الوظيفى ذى الأصل البدنى وليس لعلاج الرجال الذين يرغبون فى تحقيق قدر أكبر من الاستمتاع والانتصاب . من بين الفريق المرشح لاستخدام هذا العلاج نذكر كبار السن من الرجال ممن وهنت عظامهم (جراء هشاشة العظام) نتيجة لتراجع نسبة التستوستيرون المتدفق فى الدم .

هناك بلا شك عدد من الرجال من غير المصابين بخلل وظيفى سوف يواصلون تعاطى مستحضرات التستوستيرون ؛ ولكن ليس هناك دليل مادى يثبت أنه يملك أى تأثير فعال على الرغبة أو مستوى الأداء الجنسى . فضلاً عن أن الكميات المرتفعة غير المعتادة من المنشطات

الجنسية قد تؤذى الرجل بدنياً ونفسياً مما قد يرفع من احتمال إصابته بالأزمات القلبية . أو يزيد من عدوانيته .

أما وظيفة التستوستيرون لدى النساء فلم تعرف بعد ، وهو يُفرَز بمعدل عُشر النسبة التي يفرزها لدى الرجال ؛ ولكن يبدو من الواضح أن حصول المرأة على جرعات صغيرة إضافية من هذا الهرمون يعمل بدرجة كبيرة على زيادة الرغبة ؛ أو الدافع الجنسي لديها . بالنسبة للمرأة التي تعاني من ضعف الرغبة الجنسية يمكن أن يكون هذا العلاج سحريًا ، ويعمل على تغيير مجرى حياتها ، بالرغم من أن هناك عددا جيداً من الدراسات العلمية التي تدعم هذه الملاحظات ؛ فإن معظم النساء والأطباء قد ظلوا غير مدركين للفوائد الإيجابية للتستوستيرون على النساء .

العدوى

العدوى المتكررة أو الكثيرة تعد بمثابة إشارة إلى ضعف المناعة . اقرأ الفصل الثاني عشر لمزيد من المعلومات عن كيفية حماية جهازك المناعي . لكي تحمي نفسك من العدوى :

- تناول فيتامين (ج - C) بمعدل ٢٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً .
- تناول بعض الثوم النيئ يومياً .
- تناول الإكيناسيا ، والأستراجالوس والفطر الحافز للمناعة (الشيتاكي والإينوكيداكي) .
- جرب محلول العكبر (المادة الشمعية للنحل) سواء الاستخدام الموضعي ، أو عن طريق الفم .

سوف تعثر على نصائح خاصة بكيفية علاج حالات العدوى الحادة فى الفصل الثالث عشر .

الالتهاب

الالتهاب هو استجابة طبيعية يقوم بها الجسم ضد الجروح والعدوى ، كما يعتبر أحد عناصر الشفاء الأساسية . إن الاحمرار والدفء والتورم والألم الذى يميز تفاعلات الالتهاب كلها دليل على أن جهاز المناعة ، والدورة الدموية ، والهرمونية فى الجسم تعمل بكفاءة ونشاط لحفز فاعلية خطوط دفاع الجسم ضد الأمراض والتعجيل بإصلاح الأنسجة التالفة . إن الالتهاب يسبب المرض إن استمر وتخطى الحدود الطبيعية له ، أو إن لم يكن هناك هدف يسعى لتحقيقه . ويعد الالتهاب فى هذه الحالة أحد المظاهر غير المحببة لأمراض المناعة الذاتية على سبيل المثال ، ويكون عنصراً أساسياً من عناصر المرض الهيكلى العضلى .

يعالج الأطباء الالتهاب باستخدام العقاقير المضادة للالتهاب التى يمكن أن تضر المعدة ، وكذلك باستخدام الكورتيكوستيرويد ، وهى عقاقير مثبطة وسامة ، ولكن هناك بدائل طبيعية لذلك .

يُعَالَج الالتهاب بمجموعة من الهرمونات يطلق عليها اسم بروستاجلاندين . بعض أنواع البروستاجلاندين تعمل على تكثيف استجابة الالتهاب ، بينما يعمل البعض الآخر على الحد منها . يؤثر الأسبرين والأيبوبروفين وغيرها من العقاقير الخالية من الستيرويد والمضادة للالتهاب على نظام البروستاجلاندين . يمكنك أيضاً أن تؤثر على هذا النظام عن طريق الغذاء ، وخاصة بعض أنواع الدهون التى يجب أن تتناولها ، والأنواع الأخرى التى يجب أن تتجنبها ، بما أن الجسم يخلق البروستاجلاندين من الأحماض الدهنية .

هناك أنواع متعددة من الزيوت العديدة غير المشبعة تحفز تخليق البروستاجلاندين النشط ؛ يجب أن تستبعد هذه المواد من غذائك إن كنت تعانى من أى شكل من أشكال الالتهاب المزمن . كما يجب أيضاً أن تتجنب الأحماض الدهنية المهدرجة مثل السمن النباتى والزيوت النباتية المهدرجة جزئياً . يحفز حامض الجاما لينولينيك المتوافر فى زيت الزبيب الأسود تخليق البروستاجلاندين المثبط ، ويجب أن يضاف إلى الغذاء . تعمل أحماض أوميجا - ٣ الدهنية فى السردين وغيره من الزيوت السمكية ، وزيت بذرة الكتان أيضاً على زيادة البروستاجلاندين المثبط . قد تضطر إلى الانتظار لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع إلى أن تلحظ نتائج هذه التغيرات الغذائية ، ولكنها سوف تحدث ولن تكون مصحوبة بأى نسبة سمية .

إن كنت بحاجة إلى وسيلة أسرع لعلاج الأعراض استخدم الأسبرين والأيبوبروفين ولكن بحرص . احرص على تناول الطعام قبل تعاطى هذه العقاقير ، وتوقف عن تعاطيها إن أصبت بألم فى المعدة ، أو أية أعراض غير مريحة . يعتبر الزنجبيل بديلاً عشبياً لهذه العقاقير .

قد يفيد تناوب استخدام الكمادات الساخنة والباردة فى تحقيق بعض الفوائد فى بعض حالات الالتهاب (انظر الفصل الثالث عشر) . جرب أيضًا وسائل العلاج المثلى (انظر الملحق أ) . وبما أن الجهاز المناعى يعتبر اللاعب الأساسى فى هذه العملية ، فهذا يعنى أن العقل يمكن أن يوجه فى الاتجاه الصحيح . جرب التنويم المغناطيسى وتقنيات التخيل لاستغلال هذه الصلة .

الأرق

اقرأ الفصل السادس كاملاً . ينجم الأرق فى المقام الأول من الضغوط ، والقلق ، والاكتئاب ، واستخدام العقاقير المنبهة .

- تجنب تناول كل المواد المنبهة .
- داوم على ممارسة تمارين الأيروبكس بشكل جيد . جرب ممارستها فى أوقات زمنية مختلفة على مدار اليوم الواحد ؛ قد تكتشف أن هناك فترة زمنية معينة تساعدك على النوم ، ومقاومة الأرق ليلاً .
- خذ حماماً دافئاً قبل وقت النوم لكى تساعد عضلاتك المشدودة على الارتخاء .
- إن كان التوتر العضلى يسبب لك الأرق ؛ حاول أن تتناول مستحضر حشيشة الدينار قبل وقت النوم . بالإضافة إلى استخدام هذا النبات فى صناعة بعض المشروبات ؛ فهو يملك تاريخاً طويلا كمستحضر طبى ذى أثر مسكن مرخ . (كما أنه أيضاً أقرب فصيلة نباتية لعائلة الماريجوانا) . جرب تناول كبسولتين من مستخلص حشيشة الدينار المجفف بالتجميد (انظر الملحق (ب) الخاص بالمصادر) .
- جرب أيضًا تناول الكالسيوم والماغنسيوم كمهدئات للعضلات والأعصاب ؛ بجرعة تصل إلى ١٠٠٠ ملجم من كل منهما عند وقت النوم (تعتبر الجلوكونات والسترات من الأنواع سهلة الامتصاص) .
- حاول أن تتناول وجبة نشوية مثل البطاطا المشوية الخالية من أية إضافات أو قطعة خبز قبل موعد النوم بثلاثين دقيقة . قد يعمل هذا على رفع إنتاج المخ من ناقلات الرسائل العصبية المسكنة .

- مارس تدريبات التنفس ، لكى تساعدك على النوم .
- جرب تناول مسكن النردين العشبى .

القولون العصبى

أحد أنواع الاضطرابات الشائعة المرتبطة بنمط الحياة ؛ ينجم هذا المرض عن تداخل الجهاز العصبى مع الوظائف الطبيعية للجهاز الهضمى السفلى . تختلف الأعراض وتتغير مع الوقت . قد تشمل الإسهال ، والإمساك ، والغازات ، وتقلصات وآلام البطن ، وعدم القدرة على تحمل بعض أنواع من الأطعمة . يمكنك أن تتخلص بسهولة من القولون العصبى بإجراء بعض التعديلات على نمط حياتك . لا تورط نفسك مع إخصائى المعدة والأمعاء ، أو الفحوص التشخيصية المتقدمة ، أو تعاطى العقاقير الكيميائية الدوائية إلى أن تقطع قائمة العلاج التى سوف أوردها هنا بحثاً وتجربة .

- تجنب المواد والعقاقير التالية نهائيًا : القهوة ، والقهوة خالية الكافيين ، وكل مصادر الكافيين والتبغ ، وكل المنبهات .
- تجنب اللبن ومنتجات الألبان .
- تجنب المنتجات المحلاة بالسوربيتول (مثل العلكة الخالية من السكر) .
- تناول الطعام الغنى بالألياف ، وأضف نبات بزر القطونا عند اللزوم لتحريك الأمعاء .
- تناول كبسولة ذات غطاء معوى ، أو اثنين من مستخلص النعنع البستانى ثلاث مرات يومياً بين الوجبات (انظر الملحق ب الخاص بالمصادر) .
- تناول أحد أنواع الأسيدوفيلس الخالى من اللبن مع الوجبات .
- جرب تناول جذور الجنطيان قبل أو بعد الوجبات .
- جرب تناول مسحوق الخروب .

- مارس تمرينات التنفس .
- تدرب على تمرينات الاسترخاء والحد من الضغوط . إن التغذية الحيوية المرتدة واليوجا والتأمل سوف تكون من التقنيات النافعة .

الحكة

تعد الحكة من بين الظواهر الغامضة . بالرغم من أنها يمكن أن تكون من بين أعراض الحساسية . وأحد اضطرابات التمثيل الغذائى النادرة (مثل ذلك النوع الناجم عن قصور فى الكبد) ؛ فهناك العديد من الحالات التى تبدو وكأنها ليست ناجمة عن أسباب بدنية . كثيراً ما يصف الأطباء مضادات الهيستامين لعلاج الحكة ؛ ولكن هذه العقاقير تكون خطيرة ، كما هو الحال أيضاً بالنسبة للستيرويد الموضعى .

إن كانت الحكة عامة ؛ حاول أن تتناول كبسولات مستخلص عشبة القُرّاص ، والاستلقاء فى الحمامات التى تحتوى على نشا الذرة والشوفان الغروى (العلاج بحمام الأفينو) . حاول أيضاً أن تستخدم العلاج المثلى (انظر الملحق أ) .

أما إن كانت الحكة موضعية ؛ حاول أن تستخدم المراهم المضادة للتهيج ، أو الكريمات مثل كريم بين جي الذى يباع فى الصيدليات ، أو العلاج الصينى العشبى الشهير تيجر بالم (دهان النمر) ؛ الذى يمكن أن تقتنيه من العديد من متاجر الطعام الصحى .

تعتبر حكة العين من بين أعراض الحساسية الشائعة . استخدم غسول الآذريون فى شكل كمادات ، وتناول كبسولات عشبة القُرّاص .

الحكة الشرجية من بين الأنواع الخاصة . إن لم تكن ناجمة عن البواسير ؛ فقد تكون ناجمة عن المهيجات فى الغذاء ، وخاصة الخردل ، والفلفل الأحمر . استخدم دهان عشبة الهاماماليس الموضعى .

مشاكل الكلى

قد تكون من العيوب الخلقية (مثل الكلى متعددة التكيسات) ، أو قد تكون مرتبطة بأحد الأمراض الوراثية (مثل التهاب كبيبات الكلى) ، أو قد تكون ناجمة عن الإصابة بالعدوى (التهاب الحويصلة والكلية) أو الجروح ، أو ارتفاع ضغط الدم . بما أن الجسم يملك وفرة فى أنسجة الكلى فإن التلف الذى يصيب هذه الأعضاء يجب أن يكون قد تفاقم قبل أن يصبح الفشل الكلوى ظاهراً ؛ مما يعنى أن ما قد يشخصه الأطباء على أنه قصور مبكر فى الكلى قد يكون فى واقع الأمر حالة متأخرة من مرض الكلى . إن بقيت الكلى بدون علاج ؛ فقد تودى بحياة المريض ، كما أن وسائل علاج الكلى فى هذه الحالة ، مثل زرع الكلى . أو غسيل الكلى ، سوف تكون مزعجة وغير محببة بالمرة . عندما يكون المريض مصاباً بالفعل بقصور فى الكلى ؛ فإن الأطباء سوف يحذرونه من تناول البروتينات ، وغيرها من العادات التى تكبل أنسجة الكلى بالضغوط . إن كان المريض قد تلقى هذه المعلومة فى وقت مبكر ؛ لكان قد تمكن من تجنب هذا التطور الخطير فى حالته المرضية .

من بين عوامل الضغوط الأشد ضراوة على الكلى نذكر : التدخين الذى يقلل تدفق الدم إلى الأعضاء ؛ وارتفاع ضغط الدم ، والجفاف ، والكحول ، والكافيين ، وغير ذلك من العقاقير المنبهة . والحركة غير المتسقة مثل العدو أو ركوب الخيل ؛ أو تناول طعام مرتفع البروتينات . إن التمثيل الغذائى للبروتين يكبل الكلى بالضغوط . إن كنت تعلم أنك مصاب بقصور فى الكلى ، أو كنت قد أصبت بالفعل فى الماضى بأى مرض كلوى ؛ فإن أهم شيئين يمكنك أن تقوم بهما لكى تحمى نفسك هو اتباع نظام غذائى قليل البروتين ، وأن تتجنب التعرض للجفاف .

مشاكل الكبد

الالتهاب الكبدى المزمن والحاد ، ومرض الكبد الناجم عن تعاطى الكحول يعتبران من بين المشاكل الأكثر انتشاراً وتفشياً التى صادفتها فى حياتى العملية . بغض النظر عن السبب ، فهناك علاج مشترك لكل أمراض الكبد . بما أن هذا العضو يملك قدرة كبيرة على تجديد نفسه فإن هدف العلاج هو تجنب أكبر كم من الضغوط التى تكبل هذا العضو ، وفى الوقت نفسه تشجيعه على علاج نفسه ذاتياً . إن كانت وظائف كبدك مصابة بخلل لأى سبب من الأسباب (وهو ما يثبت من خلال ارتفاع نسبة إنزيمات الكبد فى اختبار الدم) ، يجب أن تتبع الإرشادات التالية :

- تناول غذاء تقل فيه البروتينات والدهون إلى أقصى حد . تجنب البروتين المركز فى أى وجبة من الوجبات . يمكنك أن تكثر من تناول النشويات ، والخضراوات والفاكهة .
- تجنب كلية تعاطى الكحول والتبغ .
- حاول أن تتجنب كل أنواع العقاقير سواء التى يصفها لك الطبيب ، أو التى تصرف بدون بطاقة سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة ، لأن معظم هذه العقاقير تتعرض للتمثيل الغذائى فى الكبد .
- تجنب كل مكملات البروتين والأحماض الأمينية .
- تجنب التعرض للأدخنة الكيميائية والبخار الكيماوى (الجزولين والمذيبات إلخ) .
- أكثر من تناول الماء ، واحصل على قسط وافر من الراحة .

- أكثر من التعرض لحمامات البخار والساونا ، واحرص على تناول الكثير من الماء النقى عند ممارسة هذه الأنشطة . إن العرق يساعد الجسم على طرد السموم كما يقلل من أعباء الكبد .
- تناول شاى جذور الهندباء البرية قدر ما تستطيع . يمكنك أن تقتنى الهندباء البرية من متاجر الطعام الصحى ، فهى تفيد الكبد .
- تناول مستخلص بذور عشبة شوك مريم . هذا العلاج العشبى ليس ساماً ، وقد أظهرت الأبحاث الأوربية أن هذا العلاج يحفز تجدد خلايا الكبد ، ويحميها من التسمم . معظم متاجر الطعام الصحى تبيع هذا المنتج تحت اسم عشبة شوك مريم ، أو الخرفيش أو السلبين . تناول كبسولتين منه مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا إلى أن تستعيد وظائف الكبد كفاءتها المعهودة .
- تناول ثمار الشيزاندرا أحد النباتات الصينية الطبية (انظر الملحق الخاص بالمصادر) إلى جانب شوك مريم . تشبه الثمار الجافة للشيزاندرا حبوب الفلفل الأحمر ، كما أنها تتمتع بمذاق فلفلى شهى . يمكنك أن تأكل الثمار كاملة ، أو تعد بها مشروباً عشبياً . أضف ملعقتين صغيرتين من الثمار إلى ربع جالون من الماء البارد ، ثم اغل الماء وغطه ، وقلل الحرارة ، واتركه على نار هادئة لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة . قم بتصفيته وتناوله على مدى اليوم . أو اشتر كبسولات العشب . تعمل هذه الثمار على حفز شفاء الكبد ، وخاصة لدى مرض الالتهاب الكبدى ، وحالات الالتهاب الأخرى .

الذئبة الحمراء

أحد أهم أمراض المناعة الذاتية التى تؤثر على النساء صغيرات السن بشكل خاص ، وهو يمكن أن يكون طفيفاً ، أو قد يهدد الحياة . كثيراً ما يسبب هذا المرض التهاب المفاصل مما يحدث نفس أثر الروماتويد

المفصلى . والطفح الجلدى . ومرض الكلى الذى يمكن أن يقود إلى ارتفاع ضغط الدم . تتسم معظم أنواع العقاقير الطبية التى يصفها الأطباء بأنها مثبطة وشديدة السمية . قد تكون لازمة لعلاج بعض النوبات القصيرة ؛ ولكن هذا لا ينفى وجوب الاحتفاظ بهذه العقاقير لاستخدامها وقت الضرورة ، والتوقف عن استعمالها فور الإمكان . إن تناولت هذه العقاقير بانتظام فهذا يعنى الحد من فرص الشفاء من الذئبة بشكل طبيعى . إليك بعض التوصيات التى أمنحها لمرضى الذئبة الحمراء

- تناول غذاء قليل البروتين مع الكثير من النشويات والفواكه والخضراوات . تجنب اللبن ومنتجات الألبان
- تجنب الزيوت العديدة غير المشبعة . استخدم فقط زيت الزيتون عالى النقاء ، وزيت الكانولا المعصور على البارد .
- تناول السردين المعبأ فى زيت السردين ثلاث مرات أسبوعياً ، أو تناول مكملات زيت بذرة الكتان .
- تناول زيت الزبيب الأسود ؛ بمعدل ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً .
- إن كنت مصاباً بالتهاب المفاصل ؛ تناول عشباً يسمى بالأقحوان أو الفرتانيون . تناول أوراق هذا العشب المجففة بالتجميد فقط (المتوافرة فى معظم متاجر الطعام الصحى) ، وتناول كبسولة واحدة مرتين يومياً . تتميز هذه الأوراق بأثرها المضاد للالتهاب الذى يكون مفيداً فى علاج التهاب المفاصل الذى يعد أحد أنواع أمراض المناعة الذاتية . استخدم هذه الأوراق طالما بقيت الأعراض موجودة .
- أكثر من تناول الماء .
- استكثر من الراحة .
- مارس تمرينات الأيروبكس بشكل منتظم ، ومارس السباحة بانتظام إن كنت تعانى من التهاب المفاصل .

- لا تواصل علاجك مع أى طبيب يشعرك بأنك حالة ميئوس منها . إن الذئبة مثلها مثل أى مرض للمناعة الذاتية ، يكون قابلاً بدرجة كبيرة للتعافي . كما أن كل الإيحاءات التي يقوم بها المعالج سواء كانت جيدة أم سيئة سوف تترك أثراً قوياً على حالتك الصحية .
- جرب العلاج الصينى التقليدى ؛ والطب الآيورفادى ، والطب الهندى الأمريكى التقليدى ، وغيره من أشكال الطب التقليدى بما فى ذلك المعالجون .
- مارس تمرينات التنفس ، ومارس تقنيات الاسترخاء ، والحد من الضغوط .
- استخدم تقنيات التصور ، والتنويم المغناطيسى لزيادة احتمال الشفاء .
- اقرأ كتاب Lupus Novice : Towards Self Healing (Barrytown, N.Y: Station Hill Press, 1987) ؛ والذى يتناول تجربة سيدة كانت تعانى من هذا المرض ، وتجربتها مع الطب التقليدى والطب البديل .

مشاكل الذكورة . انظر العجز الجنسى ، ومشاكل البروستاتا

فقد الذاكرة ، أو ضعف الذاكرة

أثناء تدوينى للتاريخ الطبى للمريض ؛ أطرح عادة سؤالاً يثير دهشة بعض المرضى " كيف حال ذاكرتك ؟ " ، وتأتينى الإجابة فى معظم الحالات " لم تعد جيدة كما كانت " أو " بشعة " . فى هذا العصر الذى تفشى فيه مرض ألزهايمر ، أصبح القلق من فقد الذاكرة من بين المخاوف بالغة الشيوع . إن هذا الخوف من وجهة نظرى يعد فى ذاته مشكلة

تفوق مشكلة فقد الذاكرة نفسها ؛ إذا ما علمنا أن الغالبية العظمى ممن يظنون أنهم يعانون من فقد الذاكرة لا يكونون بالفعل كذلك .

إن الانتباه هو مفتاح الذاكرة . إن لم تكن قد ركزت انتباهك أثناء حدوث شيء ما فإنك لن تتذكره عندما تسعى لذلك مهما كانت ذاكرتك جيدة . إن سر الانتباه هو الحماس . إن العديد منا فى واقع الأمر لا يكون متحمساً لتذكر الشيء كما يعتقد . قد يرجع ذلك إلى تراجع الحماس مع التقدم فى العمر ، وليس إلى تراجع الذاكرة نفسها .

حاول ألا تقلق نفسك بشأن ذاكرتك . إنك لا تعانى على الأرجح من أية مشاكل فى الذاكرة . إن اتبعت كل المقترحات الخاصة بنمط الحياة فى هذا الكتاب ، وتناولت الوصفة الدوائية المضادة للتأكسد ، وحافظت على نشاط ذهنك فإن ذاكرتك سوف تبقى متأججة حتى سن متأخرة .

إن كنت مازلت مشغولاً بشأن ذاكرتك ؛ فهناك عقار واحد يمكن أن أقترحه عليك ؛ إنه مستحضر عشبى مصنوع من أوراق شجرة الجنكة (جنكو بيلوبا) . إن الجنكة هى إحدى الأشجار الصينية القديمة التى كانت فى وقت ما من الأشجار النادرة ، والتى أصبحت تزرع الآن فى العديد من شوارع المدن فى كل أنحاء العالم . تثمر الأشجار الأنثى ثماراً قابلة للأكل تستخدم فى المطبخ الصينى . لقد اجتذبت مستخرجات أوراق الجنكة الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين بسبب قدرتها على رفع مستوى تدفق الدم فى المخ . يمكنك أن تشترى كبسولات هذه المستخرجات من معظم متاجر الطعام الصحى بالرغم من أن هناك العديد من الأنواع المختلفة التى تختلف بدرجة كبيرة من حيث محتواها من المكونات النشطة (الجنكولات) . لتنشيط الذاكرة حاول أن تتناول كبسولتين مرتين يوميًا على مدى شهرين . الجنكة ليست سامة .

سن اليأس

هذه الحالة ليست مرضاً بالرغم من دعايات الشركات الدوائية ، والفلسفة العلاجية التى يتبعها معظم أطباء النساء . معظم النساء تمر فى مثل هذه التغيرات بأقل قدر من الضيق ، كما أننى رأيت العديد من النساء ممن تخطين سن اليأس ، ومع ذلك يتمتعن بنشاط فائق ، ولا يتناولن العلاج الهرمونى التعويضى .

إن الحالة الذهنية ترتبط إلى حد كبير بنظرتك إلى سن اليأس وكيفية تعاملك معه . إن كنت تنظرين إلى سن اليأس باعتباره نهاية مأساوية للشباب والجاذبية الجنسية ؛ فسوف تسبب لك هذه النظرة قدراً كبيراً من الضيق مما سوف يجعلك فريسة للدعاية التى تروج لها الشركات الدوائية بسعيها لبيع أقراص الشباب الدائم . أما إن نظرت إلى سن اليأس باعتبارها مرحلة انتقالية إلى مرحلة تالية فى حياتك ؛ فسوف تتقبلينها فى هدوء بدون أية مساعدة طبية .

يبرر الأطباء ترويجهم للعلاج الهرمونى التعويضى باعتباره علاجاً علمياً لبعض الأعراض المثيرة للضيق . إن انخفاض معدلات الإستروجين فى سن اليأس يخلق بالفعل مشكلتين فى غاية الأهمية ، هما اللفحات الساخنة والجفاف المهبلى ، ولكن هذا لا يعنى أنك يجب أن تتناولى العلاج الإستروجينى التعويضى لمواجهة هاتين المشكلتين .

لأن اللفحات الساخنة ليست ضارة ؛ ولكنها مزعجة لذا فإنى أنصح بتناول وصفة عشبية للتصدى لها . اقتنى محاليل أو كبسولات الأعشاب الثلاثة الآتية من متاجر الطعام الصحى : دونج كواى ، وعشبة كف مريم التى تعمل على ضبط الدورة التناسلية الأنثوية ، والدميانة أحد النباتات التى يرجع موطنها الأصلى إلى تكساس شمال المكسيك التى اشتهرت كمقو ومثير للرغبة الجنسية لدى المرأة . تناولى كبسولتين من كل عشب من هذه الأعشاب ثلاث مرات يومياً فى فترة الظهر ،

أو نقطة من كل محلول بعد مزجه بالماء الدافئ مرة واحدة فى وقت الظهر . تعتبر هذه الوصفة فعالة وآمنة . واصلى تعاطيها لحين اختفاء اللفحات الساخنة . ثم قللى الجرعة تدريجياً . وحاولى أن تتوقفى عن تناولها كلية . سوف تختفى اللفحات الساخنة فى نهاية المطاف من تلقاء نفسها إلى الأبد . لاحظى أيضاً أن الطعام الغنى بالصويا يمكن أن يحميك من اللفحات الساخنة بفضل محتواه من الإستروجين النباتى

أما الجفاف المهبلى (التهاب المهبل الضمورى) فهو يمكن أن يصعب ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، ولكنه لا يعنى أن حياتك الجنسية قد انتهت . جربى استخدام غسول ريبلنس المهبلى ؛ أحد المنتجات الممتازة التى تصرف بدون بطاقة طبية ؛ واكتسبى عادة استخدام الهلام المزلج قبل ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . إن فشلت كل هذه الوسائل فى مساعدتك فإن الطبيب يمكن أن يصف لك كريم الإستروجين الموضعى وطريقة استخدامه . إن استخدام هذا الكريم من وقت إلى آخر سوف يصلح أنسجة المهبل بشكل طبيعى . وبالرغم من أن بعض كريمات الإستروجين سوف تمتص بشكل نظامى ؛ فإن هذا لن يمثل سوى نسبة ضئيلة للغاية من العلاج الإستروجينى التعويضى .

أنا من بين قلة قليلة من الأطباء الذين يعارضون اليوم استخدام العلاج الهرمونى التعويضى لكل النساء فى سن اليأس ، ولكننى مع ذلك لا أعارض استخدام الإستروجين لعلاج المرأة التى أصيبت بسن يأس مبكرة نتيجة لاستئصال المبيض ، أو المرأة التى تملك احتياجات طبية خاصة ، ولكننى أرى أن موجات الحماس التى تروج لهذه الهرمونات سوف تعمينا عن المخاطر المحتملة لها ، وخاصة زيادة احتمال الإصابة بالسرطان .

الصداع النصفى

يتميز الصداع النصفى التقليدى بأنه يصيب جانباً واحداً ويكون حاداً وخافقاً . وكثيراً ما يكون مسبوقاً بحالة تشوش بصرى شائعة ومصحوباً بغثيان وقيء . يتصف هذا الاضطراب بأنه يأتى فى أشكال عديدة ، ولكن الحديث عن هذا النوع التقليدى يمكن أن يثير حيرة المرضى ، ويزيد من صعوبة تشخيص المرض . يختفى الصداع النصفى لدى النساء فى فترة الحمل ، ويعد هذا من بين السمات التشخيصية الجيدة لهذا الصداع .

يعتبر الصداع النصفى من بين الأمراض بالغة الإزعاج ؛ لأنه يمكن أن يقعد المريض لأيام متواصلة عن أداء نشاطه اليومى المعتاد ، كما أنه يعتبر مرضاً محبطاً أيضاً بالنسبة للأطباء الذين يعجزون فى الكثير من الأحوال عن إيجاد علاج للمرض . يعمد الأطباء التقليديون إلى وصف عقاقير بالغة القوة لعلاج الصداع النصفى ، والتى يحدث بعضها أضراراً تفوق المزايا التى يحققها .

يتأثر عدم استقرار الأوعية الدموية الذى يعتبر النتيجة المباشرة للصداع بعدة عوامل . تلعب الحساسية فى العادة دوراً نظراً لأن أنواعاً معينة من الطعام تستثير نوبات الصداع لدى الكثيرين . كما أن التأرجح الهرمونى يعتبر عاملاً ؛ على الأقل لدى النساء . ولأن الحمل يمنع الإصابة بنوبات الصداع النصفى ، فإن تعاطى حبوب منع الحمل قد يؤدى للإصابة بمثل تلك النوبات من الصداع ، كما أن الضغوط تلعب هى الأخرى دوراً واضحاً فضلاً عن الوراثة . قد يكون من المستحيل الفصل بين العناصر المختلفة التى تقود إلى الصداع النصفى لدى كل فرد أو كل حالة على حدة .

إليك بعض النصائح الخاصة بالسيطرة على الصداع النصفى :

- تجنب القهوة ، والقهوة الخالية من الكافيين بالإضافة إلى كل مصادر الكافيين الأخرى . احرص على عدم تناول أية عقاقير تحتوى على الكافيين تصرف ببطاقة ، أو بدون بطاقة طبية. بما أن تقلع عن الكافيين يمكنك أن تستخدمه كعلاج للصداع النصفى . اشرب كوباً أو اثنين من القهوة القوية عند ظهور أول إشارة لنوبة الصداع ؛ ثم استلق فى الظلام داخل غرفة هادئة .
- تجنب كل المهيجات الغذائية الأخرى للصداع مثل الشيكولاتة ، وكل أنواع الجبن ذات النكهات القوية (جبن اللبنة ، والجبن المزود بالقشطة يعتبران من أنواع الجبن الآمنة) والأطعمة المخمرة (بما فى ذلك صلصة الصويا والميسو) والسردين والبلم والرنجة المخللة .
- تناول عشب الأقحوان فى شكل كبسول أو اثنين يومياً . احرص على أن تكون الأوراق التى يحتوى عليها المنتج تم تجفيفها بالتجميد ، أو أن يكون المستخلص مطابقاً للمواصفات الطبية الصحيحة . يعمل هذا العلاج على الحد من عدد مرات تكرر نوبات الصداع لدى معظم الأشخاص . يمكنك تناول هذا العلاج إلى الأبد .
- اتبع برنامجاً كاملاً فى التدرب على التغذية الحيوية المرتدة على أن يكون هدفك هو تعلم كيفية رفع درجة حرارة يديك . بما أن تتقن هذه التقنية ؛ سوف تكون بمثابة أداة يمكنك استخدامها للقضاء على نوبات الصداع عند بدايتها .
- استخدم العقاقير الطبية التقليدية بقلة وبمنتهى الحرص . يعمل عقار إيرجوتامين على التصدى لنوبات الصداع النصفى . إنه مقلص قوى للأوعية يجب أن يستخدم عند ظهور أول إشارة للمرض لكى يكون فعالاً . هناك شكل يوضع تحت اللسان أصبح متوافراً الآن كما يمكنك أن تستخدم اللبوس إن كنت مصاباً بالغثيان . سوف يخبرك الطبيب بكيفية استخدام العقار .

- لا تتناول عقار فيورينال بانتظام . إن الأطباء يصفون هذا العقار ببساطة ، وكأنه قطعة حلوى بدون أى تحذير لاحتوائه على مادة قابلة للإدمان (بوتالبيتال وباربيتورات) والكافيين ، فضلاً عن الأسبرين .
- لا تتناول بريدنيزون ، أو غيره من العقاقير التى تحتوى على الستيرويد للوقاية من الصداع النصفى . إن مخاطر الستيرويد تفوق مزاياه .
- إن تواصلت أو استمرت نوبات الصداع النصفى ؛ حاول أن تغير من الطريقة التى تنظر بها إلى هذه النوبات . إن الصداع النصفى أشبه بعاصفة كهربية فى الرأس ؛ حيث تكون عنيفة ومعوقة ، ولكن فى الوقت نفسه تقود إلى الهدوء ونقاء الذهن فى النهاية . أى إنه ليس من السيئ أن تصاب بنوبة صداع من آن إلى آخر . تناول القهوة والأسبرين أو الإيرجوتامين ، ثم استلق فى غرفة مظلمة متعايشاً مع صداعك . كما أن الصداع سوف يكون عذراً جيداً للارتياح من أداء واجباتك اليومية المعتادة مما سوف يساعدك على التخلص من الضغوط . إن نجحت فى النظر إلى الصداع النصفى بهذه الطريقة باعتباره وسيلة تخدم غاية جيدة فى حياتك ؛ فإنك لن تصاب به بشكل متكرر .

تأرجح الحالة المزاجية

هو إحدى علامات الخلل والافتقار إلى هدف فى الحياة . إن تأرجح الحالة المزاجية ينبع فى المقام الأول من أسباب غير بدنية ، ولكن هذا لا ينفى أنك يجب أن تسعى لإجراء بعض التغيرات على مستوى نظامك الغذائى فضلاً عن إجراء بعض التغيرات الذهنية .

- تجنب كل أشكال الكافيين ، وكذلك كل العقاقير المنبهة الأخرى من حياتك . وأنت مصاب بتأرجح مزاجى ؛ احرص على تجنب كل العقاقير التى تعمل على التأثير على المزاج سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة . أو تصرف ببطاقة أو بدون بطاقة طبية .
- جرب الحد من السكر أو تجنبه كلية . يرى البعض أن السكر هو أحد الأسباب الأساسية التى تؤدى إلى عدم استقرار الحالة المزاجية . تناول الفاكهة بدلاً من الحلوى المزودة بالسكر .
- مارس تمرينات الأيروبكس بانتظام وفق الإرشادات المذكورة فى الفصل الخامس .
- تناول فيتامينات (ب ـ B) المركبة يومياً .
- مارس تدريبات التنفس .
- ابدأ فى ممارسة تمرينات التأمل . لكى تحقق التوازن والتوجه فى حياتك العملية ؛ مارس التأمل اليومى كحل رائع لتأرجح حالتك المزاجية .

أما التأرجح بالغ الخلل ما بين النشوة المتأججة واليأس المفرط فهى إحدى الحالات النفسية المسماة بالهوس الاكتئابى ، والتى تعرف باسم الاضطراب الثنائى القطب . إنها أحد الأمراض الذهنية الكبرى التى تتطلب فى العادة تقييماً نفسياً وعلاجاً باستخدام العقاقير .

دوار الحركة

يذكر الكثيرون أن الزنجبيل يقى ويعالج دوار الحركة . يمكنك أن تتناول مشروب الزنجبيل العشبى الطازج ، أو تتناول شرائح الزنجبيل المحلاة ، أو تتناول مسحوق العشب الذى يباع فى شكل كبسولات (اثنتين أو أربع حسب الحاجة) إن لم تكن تحب نكهة الزنجبيل

القوية . حاول أن تتناول الزنجبيل قبل السفر مباشرة إن كنت معرضاً للإصابة بهذا المرض ، أو أن تتناوله عند ظهور أول علامة من علامات عدم الارتياح . يذكر البعض أن تناول الطعام يسكن دوار الحركة ، وأن تدريبات التنفس تفيد فى العلاج .

تعتبر الوسيلة الوقائية المعتادة للطب التقليدى فى مواجهة تلك الحالة هى مضادات الهيستامين التى تصرف بدون بطاقة مثل (الدرامامين والبونين) والتى تتداخل بقوة مع الوعى . هناك أداة بديلة ولكن يجب أن تصرف ببطاقة الطبيب وهى لزقة السكوبولامين (ترانسديرم سكوب) والتى توضع خلف الأذن . إنها تمد الجسم بجرعات ثابتة ضئيلة من العقار عبر الجلد . يعتبر السكوبولامين أحد مشتقات عشبة حشيشة ست الحسن ، والذى يكون ساماً بدرجة كبيرة عند تناوله فى معظم الأشكال ؛ ولكن هذه الطريقة بشكل خاص تختلف عن التناول بالفم من حيث ندرة آثارها الجانبية . وأنا بالتالى أفضلها عن مضادات الهيستامين .

من بين أنواع العلاج غير الدوائية السوار الذى يلبس فوق المعصم ، ويضغط على أحد نقاط الوخز أسفل راحة اليد مباشرة . يذكر العديد من الأشخاص أن ارتداء السوار يتحكم فى حالة الغثيان .

التصلب المتعدد

أحد الأمراض الأكثر إثارة للتحير لأننا لا نعرف عنه إلا القليل فيما يخص أسبابه ، والعوامل التى تؤثر على تطور المرض ومجرياته ونتائجه . يرجع السبب المباشر إلى حدوث التهاب موضعى يؤدى إلى إتلاف الأغلفة المحيطة بأنسجة الأعصاب مما ينجم عنه تداخل مع انتقال النبضات العصبية واضطراب فى وظائف الجسم . تتمثل الأعراض

المعروفة للمرض فى فقد البصر ، والقوة الحركية ، والتناسق الحركى والتحكم فى الأمعاء والمثانة .

بالرغم من أن المناعة تعتبر أحد العوامل المسببة للتلف العصبى فإن مرض التصلب المتعدد لا يبدو على أنه أحد أمراض المناعة البسيطة ، أو مجرد مرض من أمراض المناعة الذاتية . تشكك الباحثون منذ فترة طويلة فى إمكانية وجود تورط فيروسى باعتبار أن فيروس الحصبة على سبيل المثال يمكن أن يتسبب بشكل أو بآخر فى إحداث هذه الاستجابة من قبل المناعة ، ولكن هذا لا يفسر انتشار مرض التصلب المتعدد فى المرتفعات الشمالية ، وندرة المرض بالقرب من المناطق الاستوائية . كما أن علوم الطب قد عجزت أيضاً عن تفسير سبب اتخاذ المرض لأشكال متعددة . فبينما يعانى بعض المرضى من نوبات قصيرة للأعراض بدون تكرر المرض ثانية على مدى حياتهم ، فإن البعض الآخر يعانى من دوائر متصلة من تفاقم الأعراض ثم اختفائها . بينما يعانى فريق ثالث من تدهور سريع يقود إلى العجز . ومن ثم إلى الوفاة .

يملك الطب التقليدى الآن علاجاً محدداً لأحد أشكال التصلب المتعدد ، وهو البيتا إنترفيرون ؛ لكن هذا العقار شحيح وغالى الثمن ، فضلاً عن أنه يسبب آثاراً جانبية ، وبعيد كل البعد عن كونه عقاراً مضموناً . فى معظم الحالات ؛ سوف تجد أن الطب لا يملك إلا القليل ، أو لا شىء لكى يقدمه لضحايا هذا المرض بما أن يتأكد التشخيص . كما أن الطب يمكن أن يؤذى بعض المرضى لأنه ينقل إليهم الشعور بأنهم حالة ميئوس من علاجها . أما أنا فأعتبر التصلب المتعدد من بين الحالات المدهشة المثيرة للتحدى والعمل ؛ لأنها تختلف اختلافاً بيناً من حالة إلى أخرى ، كما أنها قابلة للاستقرار والشفاء بدرجة كبيرة ، ولأن تغيير نمط الحياة ، والحد من الضغوط يؤثر على المرض بدرجة كبيرة . عندما أقابل مرضى جدداً مصابين بهذا الداء ؛ أعطيهم قوائم طويلة من المقترحات :

- لا تواصل علاجك مع الطبيب الذى يشعرك بأن حالتك لن تتحسن . إن هذا النوع من الإيحاء السلبى يمكن أن يكون ذا أثر خطير على صحتك .
- ابتعد عن الكافيين والكحول والتبغ . إن كل هذه الأشياء يمكن أن تزيد من تفاقم مشاكلك بسبب تأثيرها على الجهاز العصبى ، والمعدة ، والأمعاء والجهاز البولى .
- اتبع كل الإرشادات الغذائية التى ذكرناها فى الفصل الأول ، والثانى ، وتناول القليل جدًا من البروتين . تجنب اللبن ومنتجات الألبان .
- إن كان الإمساك يسبب لك مشكلة . تناول مستنبتات الأسيدوفيلس ، والبسيليوم . اقرأ قسم الإمساك .
- تجنب كل الزيوت العديدة غير المشبعة . استخدم زيت الزيتون عالى النقاء ، وزيت الكانولا المستخرج بالعصر على البارد .
- تناول زيت الزبيب الأسود بمعدل ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً .
- تناول السردين على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً ، أو تناول مكملات زيت بذرة الكتان كمصادر للأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ .
- تناول مضادات التأكسد مثل وصفة الفيتامينات المذكورة فى الفصل الحادى عشر ، ومكملات فيتامين (ب ـ B) المركبة (ب ١٠٠ ـ B100) يومياً .
- تناول مكملات الأملاح المعدنية المتعددة مرة واحدة يومياً .
- تناول حبيبات ليسيزين الصويا ؛ بمعدل ٥ جرامات يومياً ، واحتفظ بهذا المنتج فى الثلاجة .
- تناول إنزيم كيو المساعد (Q10 المساعد) بجرعة تصل إلى ٣٠ ملجم مرتين ، أو ثلاث مرات يوميًا .

- احرص على ممارسة الرياضة بانتظام . تخير تمرينات الأيروبكس التى تملك القدرة على ممارستها ، ولا تدفع نفسك إلى حد الإجهاد .
- استخدم التصور ، والتأمل ، والتنويم المغناطيسى كوسيلة لتوجيه طاقاتك الذهنية بطرق إيجابية .
- ابحث عن المزايا المختلفة للعلاج بوخز النحل . يحتوى ترياق النحل على عدد من مضادات الالتهاب القوية التى يمكن أن تساعد على شفاء أمراض المناعة الذاتية . يخضع أحدها وهو النوع المسمى بأبامين ، إلى التحقيق والبحث فى فرنسا كوسيلة جديدة محتملة لعلاج التصلب العديد . تتوافر أنواع ترياق النحل الخالص كحقن ؛ ولكن معظم المعالجين بهذه الوسيلة يفضلون استخدام النحل الحى . يعتبر هذا العلاج على يد خبير متخصص من الوسائل الآمنة . إن أفضل طريقة للتعرف على هذا النوع من العلاج هو استشارة إخصائى تربية النحل .
- حاول أن تستخدم مجموعة متنوعة من طرق العلاج ؛ لكى تتبين أثرها على تحسين حالتك مثل العلاج بالإبر الصينية ، والعلاج البدنى والعلاج بالتدليك ، واليوجا وهكذا ؛ احترس من كل المعالجين الذين يسعون للترويج لوسائل علاجية يدعون بأنها شافية لبيعها .
- اسع للتعرف على أشخاص مصابين بمرض التصلب المتعدد ممن تحسنت حالتهم ؛ فهم يمكن أن يساعدوك على تحمل المزيد من المسئولية عن حالتك الصحية .

الشد العضلى

من بين الأسباب الأكثر شيوعاً للشد العضلى فى الساق ليلاً التدخين والخمول . والحل واضح لهذه المشكلة :

- من بين وسائل العلاج الجيدة للتقلص ، أو الشد العضلى الليلى تناول مكملات الماغنسيوم والكالسيوم عند وقت النوم بجرعة تصل إلى ١٠٠٠ ملجم من كل منهما (الجلوكونات أو السترات هما الشكلان المفضلان) . يمكنك تناولهما بشكل مستمر .
- جرب أيضاً تناول فيتامين (ب ـ B) نياسين مع الكالسيوم والماغنسيوم .
- أخذ حمام دافئ قبل النوم سوف يزيد من تدفق الدم فى العضلات ، وقد يفيد فى العلاج .

مشاكل الأظافر

لعلاج الأظافر الضعيفة المتقصفة ؛ جرب زيت الزبيب الأسود بجرعة تصل إلى ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً . سوف تشهد نتائج فى غضون شهرين . إن تناول الجيلاتين كمكمل ليس من أنواع العلاج القيم .

سوف تجد المزيد من النصائح حول أنواع الفطريات التى تصيب الأظافر فى قسم التهابات القدم الفطرية .

تلف الأعصاب

يفترض أن الأعصاب فى الجهاز العصبى المركزى (أى المخ والحبل الشوكى) غير قابلة للاستبدال ، وهو ما يفسر الخطورة البالغة والمدمرة للسكتة الدماغية ، وإصابات المخ ، أو الحبل الشوكى . من بين أنواع العلاج التى تستحق التجربة فى هذا الصدد تناول عقار هيدرجين المشتق

من الإرجون ؛ أحد أنواع الفطريات الطبيعية . إنه عقار غير سام ، وقد يعمل على حفز تجدد وظيفة العصب . من بين مساوئ هذا العلاج أنه مكلف ؛ لأنك يجب أن تتناول جرعات مرتفعة منه على مدى شهور أو سنوات ؛ ولكنَّ هناك أنواعًا أخرى متوافرة أقل ثمناً . جرب تناول ٥ ملليجرامات ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة شهور على الأقل ، وتكون الأقراص التى توضع تحت اللسان أكثر فعالية من التى يتم ابتلاعها ، ولكن ما هو أفضل من كليهما الكبسولات التى تحتوى على هذه المادة سائلة . تعمل مستخلصات أوراق الجنكة على زيادة تدفق الدم فى المخ ، كما أنها أيضاً تستحق التجربة عند الإصابة بأى تلف فى المخ .

تنجم إصابة العصب الخارجى فى العادة من الضغوط وهو ما يحدث عند الإصابة بمتلازمة النفق الرسغى ؛ حيث تعمل الضغوط الواردة من الأربطة فى الرسغ على التأثير على الأعصاب الموصلة لليد . قبل أن تلجأ إلى أى جراحة لعلاج هذه الحالة ؛ حاول أن تتناول فيتامين (ب٦ ـ B6) بجرعة تبلغ ١٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً .

يمكن أن يساعد العلاج بالإبر الصينية أيضاً على تحفيز شفاء إصابات العصب الخارجى .

الالتهاب العظمى المفصلى

تنجم هذه الحالة فى المقام الأول من عدم استخدام الجسم بالشكل الصحيح سواء بعدم ممارسة الرياضة بالشكل الكافى ، أو استخدامه بطرق خاطئة . يمكنك أن تتجنب هذا المرض الذى يؤدى إلى تدهور العظام باتباع الإرشادات العامة المذكورة فى الجزء الأول ، وخاصة نصيحة ممارسة الرياضة فى الفصل الخامس . يعتبر الالتهاب العظمى المفصلى من بين الأسباب الشائعة للألم والأوجاع ، وعدم القدرة على التحرك ، وخاصة لدى كبار السن من المصابين بالروماتيزم . يعمد

الأطباء بشكل عام إلى وصف الأدوية المضادة للالتهاب لعلاج هذه الحالة ، ولكن هناك العديد من الاستراتيجيات الأخرى التى يمكنك أن تسعى لتجربتها :

- اقرأ الجزء الخاص بالالتهاب ، واتبع الإرشادات الغذائية المذكورة فيه .
- تناول فيتامين (ب٦ ـ B6) بجرعة تصل إلى ١٠٠ ملجم مرتين يومياً .
- جرب النياسيميد ، أحد أشكال فيتامين (ب٣ ـ B3) . ابدأ بجرعة تصل إلى ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً ، وزد الجرعة بمعدل ٥٠٠ ملجم على مدى ثلاثة أسابيع إن لزم الأمر على ألا تتعدى الجرعة اليومية ٢٠٠٠ ملجم .
- تناول الزنجبيل بانتظام نظراً لخاصيته المضادة للالتهاب .
- جرب عشب البخورية الهندى ، أو المستخلص المعد منه . يتوافر هذا المنتج فى متاجر الطعام الصحى . تناول الجرعة المذكورة على العبوة .
- استلق فى حمام دافئ ، أو حمام ماء معدنى ساخن ، أو دوامة الماء الساخن قدر المستطاع .
- استخدم لفافات الثلج لعلاج المفاصل الساخنة الملتهبة بشدة ؛ فقد توفر لك قدراً من الراحة .
- مارس السباحة كنشاط رياضى . إن كنت سباحاً جيداً ؛ جرب تمرينات الأيروبكس المائية ، أو فقط اقفز فى الماء وتحرك . تجنب الماء البارد .
- جرب العلاج بالإبر الصينية لتخفيف الألم (انظر الملحق أ) .

- جرب كل أنواع العلاج مثل العلاج المثلى ، والطب الصينى التقليدى ، وأنواع العلاج العشبية ، وعلاج التقويم العظمى ، وكل أشكال التدليك المختلفة مثل " تراجر ورك " (انظر الملحق أ) .
- مارس التخيل والتأمل لكى تسعى للتأثير على حالتك المرضية بواسطة عقلك .
- لا تسمح لأى شخص أن يحقن مفاصلك بالكورتيزون . إن هذا العلاج مثبط ، وسوف يؤذى مناعتك .
- جرب علاج الأعصاب بالكهرباء عن طريق الجلد . إن هذه الأداة الكهربية ترسل نبضات كهربية عبر الجلد ، ويمكن أن تكون بالغة الفاعلية فى تخفيف ألم التهاب المفاصل المزمن . سل طبيبك أو المعالج البدنى عن كيفية الحصول على جلسات علاجية كهربية .

هشاشة العظام

انظر الفصول الأول ، والخامس ، والرابع عشر لمزيد من المعلومات عن هذا المرض الشائع الذى يصيب العظام . قد يخضع هذا المرض بدرجة كبيرة إلى العامل الوراثى ، كما أن هناك اختباراً وراثياً سوف يتوافر قريباً للكشف على الأشخاص المعرضين لتلك الحالة . تكون المرأة معرضة لهذا المرض فى وقت مبكر من حياتها عن الرجل بسبب تراجع الهرمونات الجنسية لديها قرابة الخمسين من العمر ، بينما يبقى الرجل محتفظاً بمعدلات مرتفعة من الهرمونات الجنسية حتى السبعينيات من العمر . يمكن أن تحدد قياسات كثافة العظام ما إن كان المرض موجوداً وكم الفاقد العظمى . بما أن يتطور المرض ، فإن أفضل علاج له هو الكالسيتونين ؛ أحد أنواع الهرمونات المستخرجة من الغدد الجاردرقية

للسلامون التى تعمل على تنظيم وضبط توازن الكالسيوم . تجنب عقار إتيدرونيت (ديدرونال) .

اللبلاب السام : البلوط السام

تسبب هذه النباتات عند لمسها التهاباً جلدياً حاداً للأشخاص الأكثر عرضة (الذين يصل عددهم إلى نصف عدد السكان) . إن حساسية اللبلاب السام أو البلوط يمكن أن تحدث فجأة وتولى فجأة .

إن أفضل وسيلة دفاع ضد هذا التفاعل المزعج المثير للضيق هو تعلم كيفية التعرف على النبات ، وتجنب التعرض له ؛ فأنت إن لمست النبات ، فسوف يكون أمامك ما بين عشرين إلى ثلاثين دقيقة لكى تتخلص من زيت النبات بغسله بالماء والصابون ، أما بعد ذلك فسوف يمتصه الجلد . يبدأ التفاعل عادة بعد ست وثلاثين إلى ثمان وأربعين ساعة بعد التعرض للنبات ، ويمكن أن يدوم لأسابيع . من بين المنتجات الممتازة التى تصرف بدون بطاقة طبية غسول تيكنو Tecnu الذى سوف يزيل الزيت من الجلد بعد أربع وعشرين ساعة من ملامسة النبات . أما إن كنت مصاباً بحساسية بالغة ضد اللبلاب أو البلوط السام ؛ فيجب أن تقتنى هذا المنتج ، وتحتفظ به بحيث يكون فى متناول يديك حتى فى الرحلات الخارجية .

- إن أفضل علاج للالتهاب الجلدى الناجم عن اللبلاب أو البلوط السام هو ترك الماء الساخن يجرى فوق المناطق المصابة ؛ واحرص على أن يكون الماء ساخناً بقدر الإمكان . قد يبدو لك هذا مضاداً للفطرة ؛ لأن السخونة تزيد الحكة والبرودة تريحها ولكن ثق بى . تحت الماء الساخن ؛ سوف تتهيج الحكة قليلاً ، ثم تتوقف بعدها لعدة ساعات كما لو كانت الأعصاب المسئولة عن توصيل الشعور إلى

المخ قد كبلت بالأعباء مما يحملها على التراجع . بما أن تبدأ الحكة ثانية ؛ عد إلى الماء الساخن ثانية . إن داومت على القيام بذلك فسوف ينتهى هذا التفاعل بسرعة من تلقاء نفسه ، وسوف يعود جلدك لحالته الطبيعية بأسرع مما يمكن أن يعود باستخدام أى طريقة أخرى .

- يمكنك أن تستخدم غسول الكالامينا إن أردت كعلاج موضعى .
- لا تتناول البريدنيزون الذى يتم تعاطيه عن طريق الفم لعلاج اللبلاب أو البلوط السام ما لم تكن الحالة حادة للغاية ، أو أصبحت بأعراض مرضية واضحة (السخونة وصعوبة التبول ... إلخ) . لا تستخدم أيضاً الستيرويد الموضعى .

متلازمة ما قبل الطمث

تعتبر متلازمة ما قبل الطمث من بين الأعراض الأكثر إثارة للجدل فى الوسط الطبى ؛ حيث يرى الكثير من الأطباء (الذكور) أنها حالة إيحائية وهمية تصيب المرأة ، ولكن بغض النظر عن آراء هذه الفئة ؛ فمن الواضح أن هناك العديد من النساء يعانين بشدة قبل الطمث من أعراض مثل التأرجح المزاجى ، والاكتئاب ، والعصبية ، والانتفاخ ، والصداع ، وآلام المفاصل وما هو أكثر من ذلك . كما أن بعضهن يصبن بعجز فعلى بسبب تقلصات البطن المبرحة أثناء الطمث . يمكن الحد بدرجة كبيرة من حدة متلازمة ما قبل الطمث أو تجنبها بإجراء التغيرات التالية :

- تجنب الكافيين كلية بما فى ذلك الشيكولاتة التى تشعر بعض النساء برغبة كبيرة فى تناولها فى هذه المرحلة من الدورة الشهرية .

- ممارسة تمرينات الأيروبكس بانتظام وفق الإرشادات المذكورة فى الفصل الخامس .
- تجنب كل الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة .
- تناول زيت الزبيب الأسود ؛ ٥٠٠ ملجم مرتين يومياً .
- تناول عشب الدونج كواى بجرعة تصل إلى كبسولتين مرتين يومياً . هناك بديل لهذا العشب ، وهو عشب شجرة كف مريم (فيتكس) بنفس الجرعة .
- لعلاج التقلصات المبرحة ؛ جربى تناول شاى أوراق توت العليق التى يمكنك أن تقتنيها من متاجر الطعام الصحى . جربى أيضاً تناول مكملات الكالسيوم والماغنسيوم بجرعة تصل إلى ١٠٠٠ ملجم من كليهما عند اللزوم . هناك علاج عشبى آخر وهو بلسان الماء ؛ أحد أنواع الأعشاب الأوربية . تناولى قطرة واحدة من المحلول فى القليل من الماء الدافئ عند اللزوم . ذكر العديد من النساء الشعور بقدر كبير من الراحة من تقلصات الدورة الشهرية عند تعاطى الأيبروفين (موترين أو أدفيل) . احرصى على تناول هذه العقاقير على معدة غير خاوية . يمكنك وضع زجاجة ماء ساخن فوق البطن ؛ فهى تفيد فى مثل هذه الحالات .
- استخدمى تقنيات التنفس ، ومارسى تقنيات الاسترخاء (الفصل السادس) .

مشاكل البروستاتا

يصل حجم غدة البروستاتا إلى حجم ثمرة الجوز ، وهى تحيط بمجرى البول وعنق المثانة لدى الرجل . يعتبر إفراز البروستاتا أحد مكونات السائل المنوى . التهاب البروستاتا هو أحد الأمراض الشائعة التى تصيب الرجال فى سن الشباب ممن يصابون بعدوى فى الجهاز

البولى . ولكن هذه الحالة للأسف سوف تتحول إلى حالة مزمنة وصعبة العلاج . يكون الرجال الأكبر سناً عرضة لنوعية مختلفة من المشاكل مثل تضخم الغدة مما يمكن أن يتداخل مع التبول .

يسبب التهاب البروستاتا ألماً عند القذف والتبول ، وزيادة عدد مرات التبول ، وأحياناً وجود إفرازات بولية . يمكن أن يتسبب التهاب البروستاتا المزمن فى إصابة بألم فى أسفل الظهر . تتصدى هذه الحالة لأنواع العلاج المختلفة نظراً لقلة تدفق الدم فى الغدة مما يصعب على المناعة مهمة الدفاع عن نفسها ضد أنواع العدوى ، ويصعب على المضادات الحيوية مهمة الوصول إلى موقع العدوى . يعتمد الطب التقليدى على استخدام المضادات الحيوية فقط فى علاج هذه الحالة ، وهو ما يفتح المجال لتكرر الإصابة بالمرض بعد التوقف عن استخدام العقار . يمكنك أن تتصدى لالتهاب البروستاتا باتباع الإرشادات التالية :

- تجنب كل العوامل المهيجة للبروستاتا . من بين المهيجات الأكثر أهمية القهوة ، والقهوة الخالية من الكافيين ، وغير ذلك من مصادر الكافيين مثل الكحوليات والتبغ والفلفل الأحمر .
- تناول المزيد من الماء ! إن الجفاف هو أحد أكبر العوامل المثيرة للضغوط التى تكبل البروستاتا . حافظ على زيادة نسبة الإفراز البولى ، ولا تسمح لنفسك بأن تصاب بالجفاف .
- تجنب كل الحركات غير المتسقة لمنطقة الشرج ، مثل تلك الحركات التى يمكن أن تحدث نتيجة لركوب الخيل ، أو الدراجات البخارية ، أو الدراجات العادية . تجنب أيضاً الجلوس لفترة طويلة .

- تناول بيكولينات الزنك بجرعة تصل إلى ٦٠ ملجم مرة واحدة يومياً . بما أن تتراجع الأعراض ؛ قلل الجرعة إلى النصف وواصل تناولها إلى الأبد .
- تناول فيتامين (ج - C) ؛ بجرعة تصل إلى ٢٠٠٠ ملجم ثلاث مرات يوميًا
- اضبط عدد مرات القذف ؛ لأن الزيادة المفرطة فى القذف ، أو الإقلال المفرط سوف يشجع التهاب البروستاتا .
- جرب الحمامات النصفية الدافئة .
- يعد تدليك البروستاتا من بين الوسائل الفعالة . اطلب من شريكة حياتك أن تقوم بهذا التدليك ، أو قم به بنفسك ، وذلك بإدخال إصبعك فى المستقيم ، والضغط برفق على الغدة (سوف تكون لينة) . سوف يساعد هذا على تفريغ الغدة وزيادة تدفق الدم إليها .
- استخدم المضادات الحيوية إن كنت تعانى من أية أعراض حادة ؛ ولكن لا تواصل استخدامها لأكثر من أسبوعين . إن المضادات الحيوية وحدها لن تحل المشكلة .

معظم الرجال الذين تخطوا الخمسين سوف يصابون بتضخم حميد فى البروستاتا قد يكون ناجماً عن تراكم التستوستيرون بداخلها . يمكن ألا تحدث هذه الحالة أية أعراض ، أو يمكن أن تسبب عدداً من المشاكل البولية مثل زيادة عدد مرات التبول ، أو تراجع القدرة على التبول ، أو الاستيقاظ ليلاً لإفراغ المثانة . إن ازدادت حدة هذه الأعراض فسوف يحثك الأطباء على إجراء جراحة لاستئصال جزء من الغدة أو الغدة كلها .

يجدر بك أن تسعى لعلاج التضخم العرضى للبروستاتا باتباع بعض الطرق الطبيعية قبل أن تقرر إجراء الجراحة :

تجنب كل مهيجات البروستاتا التى ذكرناها أعلاه .

- تناول بيكولينات الزنك ؛ بجرعة تصل إلى ٣٠ ملجم يومياً .
- استخدم العلاج العشبى المعد من حبوب البلميط المنشارى ؛ إحدى الأشجار الصغيرة التى يرجع موطنها الأصلى إلى المنطقة الساحلية من الجزء الجنوبى الشرقى للولايات المتحدة . سوف تجد منتجات البلميط المنشارى متوافرة فى متاجر الطعام الصحى ، ولكن أفضل شكل يمكنك استخدامه لعلاج تضخم البروستاتا هو المستخرج المحدد المعايير بجرعة تصل إلى ١٦٠ ملجم مرتين يومياً (انظر الملحق (ب) الخاص بالمصادر) . إن هذا المنتج يحمى البروستاتا من الآثار المهيجة للتستوستيرون ، كما أنه يحسن الوظائف البولية من خلال التشجيع على تقلص الغدة (إنها الآلية التى تشبه آلية عقار فيناستريد (بروسكار) غالى الثمن) . يتميز البلميط المنشارى بأنه ليس ساماً كما أنه يمكنك تعاطيه بشكل دائم . يمكنك أيضاً أن تجمع بينه وبين عشب آخر ذى أثر جيد على البروستاتا ، وهو بيجام أفريكانوم Pygeum Africanum .
- أضف منتجات الصويا إلى غذائك . إن الإستروجين النباتى فى فول الصويا يمكن أن يقلل بدرجة كبيرة من مخاطر الإصابة بتضخم البروستاتا الحميد وسرطان البروستاتا .
- يجب أن يجرى الرجال ممن تخطوا الخمسين اختبار دم للبروستاتا ، وهو ما سوف يساعد أيضاً على الكشف عن أى إصابة بمرض سرطان البروستاتا .

الصدفية

يؤدى هذا المرض ، الذى مازال سببه غير معروف إلى نمو مناطق أو أجزاء من الجلد بسرعة بالغة مما يؤدى إلى خشونة هذا الجزء

واحمراره ، وتشكل بقع محرشفة قبيحة مثيرة للحكة . تعد فروة الرأس والركبة والمرفقان من بين المواضع الشائعة التى يظهر فيها المرض ، ولكن المرض يمكن أن ينتشر ليغطى مساحة كبيرة من الجسم ، ويسبب التهاباً مصاحباً فى المفاصل يكون صعب العلاج . قد يكون للصدفية سبب وراثى أو كيميائى ؛ ولكن تختلف حدته بمرور الوقت كما هو الحال بالنسبة لمعظم أمراض الجلد المزمنة ، كما أن حالات ازدهار المرض وانتكاسه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمعدلات الضغوط ، وطريقة تفكير الشخص نفسه . يعيب الطرق التقليدية سُمِّيتها ، فضلاً عن أنها لا تحقق نتائج مرضية .

أنصح بعمل الآتى :

- قضاء وقت فى الشمس ، والتفكير فى الانتقال للعيش فى مناخ صحراوى . تعتبر أشعة الشمس من بين العوامل المهمة المفيدة فى علاج الصدفية .
- اتباع الإرشادات الغذائية وغيرها من الإرشادات المذكورة فى الجزء الأول .
- تناول وصفات الفيتامينات المضادة للتأكسد .
- تناول بذر عشبة شوك مريم . يمكنك أن تجد مستخلصات هذه البذور فى متاجر الطعام الصحى ؛ أحياناً تحت اسم السلبين . إنها منتجات ليست سامة ، كما أنها تملك تأثيراً إيجابياً على الكبد ، وقد تساعد فى علاج بعض مرضى الصدفية . تناول كبسولتين يومياً مرتين لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر .
- مارس تقنيات الحد من الضغوط (انظر الفصل السادس) ، وجرب التنويم المغناطيسى لكى تعجل بشفاء الآفة . إن الجلد يستجيب بدرجة كبيرة للإيحاءات التى ترد إليه من خلال التنويم المغناطيسى .

التهاب المفاصل الروماتيزمى

من بين أشهر أمراض المناعة الذاتية . يعتبر من بين الأمراض الأكثر تأثراً بتغيير نمط الحياة على نحو يفوق تأثر مرض الالتهاب العظمى المفصلى . اقرأ قسمى أمراض المناعة الذاتية والالتهاب . جرب أيضاً المقترحات التالية :

- تناول عشب الأقحوان ، كبسولاً أو اثنين مرتين يوميًا .
- طبق الإرشادات الغذائية التالية الواحدة تلو الأخرى ، جرب كلاً منها على مدى شهرين . ولاحظ كل التغييرات التى سوف تطرأ : (١) تجنب اللبن ومنتجات الألبان (٢) تجنب كل أنواع السكر باستثناء الفاكهة (٣) تجنب كل أنواع الفاكهة الحمضية (٤) تجنب كل أنواع الخضراوات من الفصيلة الباذنجانية (الطماطم والبطاطا ، والباذنجان ، والفلفل ، والفلفل الحلو ، والفلفل الحار) . مع انتهاء فترة كل تجربة أضف العنصر المفقود إلى غذائك . قد تجد أن هناك عنصراً أو اثنين يؤثران بالفعل على التهاب المفاصل لديك . إن التوصل إلى هذه المعلومة سوف يمنحك المزيد من السيطرة والتحكم فى المرض .
- مارس السباحة كأحد أنواع أنشطتك الرياضية الأساسية .
- استخدم الأسبرين ومضادات الالتهاب لعلاج أعراض المرض .
- جرب عشب الزنجبيل المضاد للالتهاب ، والبخورية .
- حاول أن تتجنب العقاقير الكيميائية الدوائية القوية مثل أملاح الذهب ، والستيرويد (بردنيزون) ، والبينيسيلامين ، أو مثبطات المناعة (سيتوكسان) . إن المرضى الذين يتناولون هذه الأشكال العلاجية يكونون أقل قدرة على الاستجابة لوسائل العلاج الطبيعية غير السامة ، أو تحقيق الشفاء لفترة طويلة

- ادرس المعلومات الواردة فى الفصل السادس ، وألزم نفسك ببرنامج كامل لإعمال العقل والجسم . يعتبر التأمل واليوجا والتخيل والتنويم المغناطيسى من الوسائل العلاجية الفعالة فى هذا الصدد .
- مارس الوسائل الطبية التقليدية التى تنتمى إلى الطب الصينى ، والطب الهندى الآيورفيدى ، والعلاج المثلى وعلاج سكان أمريكا الأصليين ، وطرق العلاج العشبية ، والطرق التى يستخدمها المعالجون (انظر الملحق أ) . جرب أيضاً الصيام طويل المدى ؛ ولكن تحت إشراف متخصص ، إن هذه الوسيلة يمكن أن تحقق الشفاء طويل المدى .
- سل إخصائياً فى تربية النحل عن إمكانية العلاج بلدغ النحل .

القصور الجنسى

يشكو العديد من الأشخاص ومعظمهم من الرجال كبار السن بافتقارهم إلى الطاقة الجنسية الكافية . اقرأ قسم العجز الجنسى الذى يطرح مناقشة بالعامل النفسى فى مقابل العوامل البدنية ، والدور الذى تلعبه الهرمونات الجنسية . من بين كل أنواع المقويات الجنسية المتوافرة فى الأسواق ؛ تعتبر عشبة الجنسة هى صاحبة التاريخ الأطول ، والسمعة الأفضل فى هذا الصدد . وبرغم التقدير منقطع النظير الذى حظيت به الجنسة فى الشرق الأقصى باعتبارها المصدر الأكثر فاعلية للرجال فقد تعرضت لتجاهل طويل فى الأوساط البحثية الطبية فى الغرب ، ولكن بما أن شرعت هذه الأوساط فى دراسة كيمياء الجنسة ، وتركيبها الدوائى اكتشفوا بالفعل أنها تملك العديد من الآثار البيولوجية الجيدة .

هناك نوعان بارزان من الجنسة على المستوى التجارى : وهما الجنسة الشرقية (جنسة الباناكس) والجنسة الأمريكية (أو بناكس

كينكيفوليوم) . كلاهما زاخر بالمركبات (جنسينوسيد) التى تؤثر على محاور الغدة النخامية والكظرية ؛ مما يزيد من مقاومة الضغوط ، ويؤثر على التمثيل الغذائي والجلد ، والاتساق العضلى ، والتوازن الهرمونى . ولكن الجنسة الشرقية منبهة فى المقام الأول ، ويمكن أن ترفع ضغط الدم لدى البعض . إن كنت مصاباً بارتفاع فى ضغط الدم ؛ فعليك بالابتعاد عنها كلية ، أو استخدام الأنواع الأمريكية فقط .

تختلف أنواع الجنسة المطروحة فى الأسواق ، وتتفاوت فيما بينها بدرجة كبيرة ، ولكن الجذور الأفضل والأقدم تباع بأسعار بالغة الارتفاع . إن كنت تريد أن تجرب هذا النبات المقوى الشهير ؛ يجب أن تتسوق جيداً بحثاً عن النوع الجيد ، ويجب أن تكون على استعداد لدفع ثمنه الغالى . كما أنك يجب أن تتناول الجنسة بانتظام على مدى شهور إلى أن تلحظ آثارها . يمكنك أن تشترى الجذور المجففة ، وتغليها وتحيلها إلى مشروب عشبى ، أو تستخدمها كمستخرجات فى شكل سوائل وكبسولات . اتبع الإرشادات الطبية الخاصة بالجرعة المدونة على العبوة .

ينصح الصينيون بعدم تناول الجنسة فى سن الشباب . وادخارها للكبر على حد قولهم لتبين أثرها الفعال فى هذه المرحلة العمرية المتقدمة .

وقد ظهر مؤخراً فى الأسواق هنا أحد الأعشاب الهندية التى يستخدمها معالجو الطب الأيورفيدى التى أصبحت متوافرة لعلاج القصور أو الضعف الجنسى لدى الرجال ؛ واسمه اللاتينى هو Withania Somnifera ؛ الذى اشتهر باسمه الهندى " الأشواجاندا " (بمعنى رائحته مثل الحصان) وهو متوافر فى شكل كبسولات . اتبع الإرشادات الخاصة بالجرعة المدونة على العبوة .

مشاكل الجيوب الأنفية

إن التهاب الجيوب الأنفية سواء المزمن أو الحاد يسبب التعاسة لمرضاه ، ولكن أسوأ الحالات التى شاهدتها هى تلك التى تصيب مدمنى التدخين ؛ ولكن الأشخاص المصابين بحساسية فى الجهاز التنفسى العلوى يمكن أن يصابوا أيضاً بمشاكل فى الجيوب الأنفية (ألم ؛ صداع ؛ احتقان ؛ إفرازات خلف الأنف ؛ وإعاقة فى التنفس وهكذا) . يعمد الأطباء إلى علاج الجيوب الأنفية باستخدام العديد من العقاقير (المضادات الحيوية ، ومضادات الهيستامين ، ومضادات الاحتقان ؛ والستيرويد) وأحياناً بإجراء الجراحة . وأنا بالطبع سوف أعمد بدورى إلى وصف البنسلين لعلاج نوبات التهاب الجيوب الأنفية الحادة ؛ ولكننى سوف أسعى لعدم إبقاء المريض على المضاد الحيوى لفترة ممتدة ، كما أننى لا أستخدم أنواعًا أخرى من الأدوية ، ولكننى بدلاً من ذلك أنصح مرضى الجيوب الأنفية باتخاذ عدد من الإجراءات مثل :

- قراءة قسم أنواع العدوى .
- تجنب اللبن ومنتجات الألبان بما فى ذلك أنواع الطعام التى تدرج اللبن كأحد مكوناتها . يشير عدد هائل من المرضى إلى حدوث تحسن كبير فى الحالة المرضية بعد شهرين من إجراء تغيير غذائى .
- الامتناع عن التدخين . وعدم البقاء فى جو ملوث بدخان السجائر لفترة طويلة ، أو بأى نوع من أنواع الأدخنة . فكر فى الانتقال للعيش فى مكان آخر إن كنت تعيش فى منطقة تسودها الأدخنة . زود بيتك بمرشحات الهواء .
- استخدم منضحة الأنف بانتظام ، واستخدم هذه التقنية كوسيلة لعلاج عدوى الجيوب الأنفية الحادة أيضاً .

- في بداية مشكلة الجيوب الأنفية ، ضع مناشف مبللة ساخنة فوق القسم العلوى من الوجه كاملاً . استخدم أعلى درجة حرارة يمكنك تحملها . وواصل استخدام المناشف الساخنة على مدى خمس عشرة دقيقة . كرر هذه الطريقة ثلاث أو أربع مرات يومياً . إنه علاج منزلى ممتاز لاحتقان الأنف والتهاب الأنف ، حيث إنه يحفز الرشح ، ويزيد من تدفق الدم فى هذا الجزء المصاب
- اقرأ قسم الحساسية إن كنت تعانى فى الأساس من مشكلة مرتبطة بالحساسية . حاول أن تتناول كبسولات نبات القُرّاص لكى تخفف من أعراض الحساسية .

الالتواء

ضع الثلج على الجزء المصاب بأسرع ما يمكن . تناول علاج زهرة العطاس المثلى . استخدم السلفوكسيد الديميثي ، أو محلول زهرة العطاس أو كليهما كعلاج موضعى . احم نفسك من الإصابة بمزيد من الالتواء (باستخدام الرباط الضاغط على سبيل المثال) . بعد مرور أربع وعشرين ساعة حاول أن تناوب بين الكمادات الباردة والساخنة .

اضطرابات المعدة

أفضل علاج منزلى هو مشروب النعناع العشبى ، وشاى الكاموميل . اقرأ قسم الحموضة .

متلازمة المفصل الفكى الصدغى

أحد الأمراض الحديثة المثيرة للجدل ، التى أصبحت الآن من بين الأمراض التى أدرت ثروات طائلة على أطباء الأسنان ومعالجى تقويم

العظام ومعالجى الطب الشمولى . ينجم ألم الفك والأذن المصحوب بصعوبة فى فتح وإغلاق الفم عادة من دائرة مفرغة من التقلص العضلى والتهاب مفصل العظم الصدغى للجمجمة والفك السفلى ؛ وهى نفس نوعية المشكلة التى تسبب آلام الظهر الحادة (انظر قسم آلام الظهر الحادة) . ولكن سبب ضعف هذا الجزء بشكل خاص ليس معروفاً ولكنه يشكل فى الغالب جزءاً لا يتجزأ من الالتهاب العظمى المفصلى .

لا تخضع لأنواع العلاج الطويلة المكلفة وخاصة إجراء الجراحة ما لم تسع لتجربة بعض الوسائل العلاجية البسيطة . بما أن التوتر العضلى هو السبب الخفى لإحداث هذه الحالة ؛ فيجدر بك أن تطبق تقنيات الاسترخاء التى يمكن أن تفيد بدرجة كبيرة فى علاج الحالة .

- التحق ببرنامج تدريبى فى التغذية الحيوية المرتدة يركز على تقنيات استرخاء عضلات الرأس والوجه .
- مارس تدريبات التنفس مع ممارسة تدريبات التصور .
- مارس العلاج عن طريق التخيل الموجه (انظر الملحق أ) .
- اسع لإجراء علاج يدوى للجمجمة على يد معالج متخصص فى تقنية التدليك اليدوى للجمجمة والعجز (انظر الملحق أ) . قد تكون جلسة واحدة كافية . سوف يخبرك المعالج ما إن كنت بحاجة للمزيد من الجلسات .
- جرب العلاج بالإبر الصينية لتخفيف الأعراض .
- استخدم الكالسيوم والماغنسيوم (سترات أو جلوكونات) كمرخيات للعضلات بجرعة تصل إلى ١٠٠٠ ملجم عند وقت النوم و٥٠٠ ملجم من كل منهما بعد اثنتى عشرة ساعة . واصل تناول المكملات ما بقيت الأعراض .

مشاكل الغدة الدرقية

تتحكم الغدة الدرقية فى العديد من جوانب التمثيل الغذائى مما يجعل اضطراب وظائفها يتسبب فى اضطراب معظم أنظمة الجسم تقريباً ، وقد عمد الأطباء إلى علاج الكثير من النساء صغيرات السن بتناول مكملات هرمون الغدة الدرقية . عكفت بعض النساء على تناول هذه المكملات لمعظم حياتهن ؛ لأنهن كن ممتلئات ومكتئبات فى سن المراهقة والنضج المبكر مما دفعهن إلى وضع كل ثقتهن فى الأطباء ، ولكن بما أن الحبوب التى تحتوى على هرمون الغدة الدرقية تثبط الإفراز الطبيعى لهرمون الغدة الدرقية ؛ فسوف يصعب عليهن الآن الامتناع عن تناولها حتى بالرغم من أنه لم يكن من الضرورى تناولها فى المقام الأول ، ولكن إنصافاً للأطباء فى هذا الصدد ؛ يجب أن أنوه إلى أن المرضى كثيراً ما يخطئون أيضاً فى هذا الصدد نظراً لأن الكثير من النساء تستخدم خمول الغدة الدرقية أو قلة نشاطها كعذر تبرر به قلة لياقتها الذهنية والبدنية .

إن النشاط المفرط فى الغدة الدرقية سوف يتسبب فى حدوث فقد فى الوزن والأرق وارتجاف اليدين والخفقان وعدم القدرة على تحمل السخونة واضطرابات هضمية ، ولكنه أقل انتشاراً من قلة نشاط الغدة الدرقية ، كما أنه يتطلب فى العادة اللجوء إلى وسائل علاج الطب التقليدى بواسطة العقاقير أو الجراحة .

ولكن للأسف ؛ فإن اختبارات وظائف الغدة الدرقية لا يمكن الاعتداد بها بدرجة كافية ؛ حيث إنها فى بعض الأحيان قد تشير إلى أن الشخص غير مصاب بأى خلل فى الغدة الدرقية فى الوقت الذى لا يكون فيه بالفعل كذلك .

- إن كنت تتناول علاجاً تعويضيًا لهرمون الغدة الدرقية (سينثرويد هو العقار الأشهر) وتشعر أنك لست محتاجاً إليه ؛ فلا تسع للتوقف عن تناوله بشكل مفاجئ . يمكنك أن تحقق ذلك من خلال الحد التدريجى منه مع منح نفسك بعض أسابيع لكل جرعة جديدة وتبين آثار ذلك على نفسك .
- مارس أوضاع اليوجا التى يطلق عليها اسم وضع الكتف . تعلم هذا الوضع على يد معلم يوجا متخصص أو من خلال كتاب وحاول أن تمارسه لمدة عشرين دقيقة فى المرة الواحدة ؛ مرة واحدة يومياً على الأقل . يعمل هذا الوضع على حفز الغدة الدرقية كما أنه سوف يكون أكثر فاعلية عند الجمع بينه وبين تمرين التخيل الذى تتخيل فيه الغدة وهى تستيقظ بعد فترة سبات طويلة قضتها فى حالة خمول .
- تناول عشب البحر النرويجى فى شكل أقراص (متوافر فى متاجر الطعام الصحى) حتى اثنى عشر قرصاً يومياً .
- إن أصبت بأى عرض من الأعراض التالية ، ارفع جرعة من هرمون الغدة الدرقية : خمول ذهنى وبدنى ؛ ارتفاع الحساسية ضد البرد ؛ زيادة فى الوزن ؛ خشونة المفاصل ؛ زيادة تدفق الدورة الشهرية ؛ مشاكل هضمية . تذكر أنك سوف تستغرق وقتاً إلى أن تشعر بآثار تغيير الجرعة .
- إن كنت تشعر أنك لا تحصل على كفايتك من جرعة هرمون الغدة الدرقية ؛ زد جرعتك تدريجياً . وامتنع إن أصبت بأى عرض من الأعراض التالية : الأرق ؛ العصبية ؛ ارتجاف فى اليدين ؛ خفقان ؛ عدم قدرة على تحمل الدفء ؛ مشاكل هضمية .
- إن كان قد سبق لك تناول العلاج التعويضى للغدة الدرقية أو كنت تملك تاريخاً فى اضطراب وظائف الغدة الدرقية ؛ احرص على إخبار طبيبك مهما كانت الأعراض الحالية .

التهاب اللوزتين

منذ فترة ليست طويلة ، كان التهاب اللوزتين المتكرر من الأسباب التى تبيح استئصالها . كان الاعتقاد السائد فى الوسط الطبى هو أن اللوزتين لا تؤديان دوراً وأنهما بمثابة عضو لا فائدة له فى انتظار التقاط أى عدوى . ولكننا نعلم اليوم أن اللوزتين (لحمية الأنف) من المكونات الهامة للمناعة وأن عملية استئصال اللوزتين ، لحسن الحظ ، أصبحت لا تتم إلا على نطاق ضيق جداً .

اقرأ قسم العدوى جيداً . مع ظهور أول إشارة لالتهاب اللوزتين ، استخدم غرغرة بيروكسيد الهيدروجين على الفور ، امزج نصف مقدار منها مع نصف مقدار من الماء الساخن . كرر هذه الوسيلة أربع مرات يومياً على الأقل ، إنها وسيلة مطهرة جيدة . تناول برنامجاً كاملاً من العلاج باستخدام الإكيناسيا وتناول الثوم النيئ . لا تتناول المضادات الحيوية ما لم تتأكد من خلال إجراء مزرعة للحلق بأنك مصاب بعدوى بكتيرية .

القرحة (قرحة المعدة أو الاثنى عشرة)

ارتبطت القرحة دائماً بالضغوط النفسية ولكن الأطباء عملوا مؤخراً على تنحية هذه الرابطة مع العقل جانباً والبحث بدلاً من ذلك عن أسباب بدنية خالصة خاصة بالعدوى بكائن مجهرى يطلق عليه اسم هليكوباتر بيلورى (أو إتش . بيلورى) . يمكن أن تكشف الاختبارات البسيطة عن وجود مثل هذا النوع من البكتيريا الذى يمكن القضاء عليه بتناول برنامج علاجى كامل من مضاد حيوى . يجب أن يخضع أى شخص مصاب بالتهاب فى المعدة أو بقرحة إلى اختبار ليتناول العلاج الصحيح إن جاءت الاختبارات إيجابية . مازلت مؤمناً بأن هناك عوامل

نفسية تلعب دوراً هاماً فى هذه الحالات ؛ لأنها يمكن أن تحدد مدى حساسية أو مقاومة الأنسجة للهجوم البكتيرى (العديد من الأشخاص المصابين ببكتريا إتش . بيلورى لا يصابون بأى تلف أو ضرر) .

تتشكل القرح عادة فى مقدمة الاثنى عشرة (الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة) تحت منفذ المعدة مباشرة ، ولكنها تحدث أيضاً ولكن فى حالات أكثر ندرة فى بطانة المعدة نفسها . فى كلا الحالتين تصبح الأنسجة أكثر عرضة للتلف بفعل الحامض المعدى . يتأكد تشخيص القرحة بأشعة إكس وبالرؤية المباشرة للآفة بواسطة منظار المعدة . إن القرح يمكن أن تحدث ثم تولى . عندما تنشط تسبب الألم الذى يخف بتناول الطعام ومجموعة متنوعة أخرى من الأعراض المزعجة فى الجزء العلوى من الجهاز الهضمى .

تضم طرق العلاج الطبية التقليدية العديد من العقاقير مثل مضادات الحموضة والأغطية المعوية الواقية ومضادات التقلص وخاصة المركبات الجديدة التى تحبط إنتاج الحامض فى المعدة . من بين العقاقير الجديدة الأكثر شهرة سيميتيدين (تاجامت) ورانيتيدين (زانتاك) . إنها عقاقير بالغة الفاعلية على المدى القصير ولكنها لا تعالج جذور المشكلة (أى زيادة حساسية الأنسجة) . إن هذا الأثر المثبط سوف يزيد من فرصة استمرارية المرض بدلاً من القضاء عليه . كثيراً ما يصرف الأطباء المريض بقائمة من العقاقير الدوائية بدون حتى إخبارهم بوجوب إجراء تعديلات فى نمط حياتهم للحد من احتمال تكرر المرض .

إن كنت معرضاً للإصابة بالقرح ، يجب أن تتخذ الإجراءات الآتية :

- تجنب القهوة والقهوة الخالية من الكافيين كلية وكل مصادر الكافيين الأخرى والكحول والتبغ .

- تجنب الأسبرين وغيره من الساليسيلات وكل العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الستيرويد . إن كنت بحاجة إلى مخفف للألم أو مسكن ؛ استخدم الأسيتامينوفين (تيلينول) . لا تتناول أية عقاقير تحتوى على الستيرويد .
- أكثر من شرب شاى النعنع البستانى فهو يريح بطانة الجهاز الهضمى .
- تجنب اللبن ومنتجات الألبان . اعتاد الأطباء على الزعم بأن اللبن يبطن المعدة ولكن اكتُشِف مؤخراً أنه يزيد من إفراز الحامض .
- تناول كميات أقل من الطعام على عدد مرات أكبر ؛ لا تترك معدتك خاوية لفترات طويلة
- استخدم أحد المنتجات الطبيعية التى يطلق عليها اسم عرق السوس منزوع الجليسيريزين لحماية بطانة المعدة والاثنى عشرة . إن نبات عرق السوس يملك خصائص مهدئة وشافية ممتازة عند الإصابة بالقرح ولكن عرق السوس الكامل يحتوى على الجليسيريزين (نسبة قليلة منه) الذى يمكن أن يعمل على رفع ضغط الدم . لذلك فقد تم استبعاد هذا العنصر من المستخرج الجديد (انظر الملحق ب الخاص بالمصادر) . تصل الجرعة إلى قرصين من المستخرج ؛ يتم مضغه ببطء قبل الوجبات أو بين الوجبات أو نصف ملعقة صغيرة من المسحوق فى نفس الأوقات . يمكنك أن تتناول هذا العلاج ما بقيت الأعراض .
- حاول أن تتناول عصير الصبار ، ملعقة صغيرة بعد الوجبات ؛ فهو يساعد على شفاء القرح .
- جرب الفلفل الأحمر ؛ قد يبدو هذا سخيفاً ولكن الأطعمة الحريفة فى واقع الأمر لا تزيد من تفاقم القرح ، كما أن الفلفل الأحمر بشكل خاص يمكن أن يساعد على شفائها ؛ فهو يملك أثراً مسكناً موضعيًا جيداً ، كما أنه يساعد على تدفق الدم إلى سطح الأنسجة .

حاول أن تتناول رشفات من شاى الفلفل الأحمر (ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مغموسة فى كوب من الماء الساخن) أو كبسولاً صغيراً من المسحوق إن كان المذاق قوياً بحيث لا تستطيع تحمله .

- اقرأ الفصل ٦ ثانية وابذل جهداً جاداً للتصدى للضغوط فى حياتك . مارس تدريبات التنفس . وخذ برنامجاً تدريبياً فى التغذية الحيوية المرتدة . استخدم تقنيات التخيل والتنويم المغناطيسى لكى تساعد على شفاء القرح . ركز على تقوية بطانة جهازك الهضمى وتحسين صحتك .
- غير مهنتك - إن تطلب الأمر - ووضعك المعيشى وعلاقاتك وأى تغيير يمكن أن يقلل من الضغوط التى تتعرض إليها .

التهاب القولون التقرحى

أحد الأمراض التى اشتهرت بارتباطها بالضغوط ؛ ولكن الذى أصبح ينظر إليه اليوم باعتباره مرضاً جسمانيًا أو بدنيًا خالصاً . لم يعد طلبة الطب يتعلمون أن العقل يلعب دوراً هاماً فى الإصابة بهذا المرض ، كما كتب الباحثون فى مجال الطب عن عدم إدراكهم لسبب إصابة المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين بالمرض فى الوقت الذى لا يصاب به المدخنون الحاليون . (ولكن السبب يبدو واضحاً بالنسبة لى وهو أن التدخين يحرق الكثير من الطاقة العصبية . عندما يغلق هذا المنفذ فإن زيادة العصبية يمكن أن تحدث العديد من الأعراض بما فى ذلك اضطراب الهضم) .

يعمل الالتهاب عند الإصابة بهذا المرض على إتلاف بطانة القولون ؛ مما يسبب الإسهال المصحوب بالدم والألم وعدداً كبيراً من المضاعفات التى تتطلب فى العادة علاجاً قوياً . تلعب المناعة الذاتية دوراً فى إحداث المرض ؛ ولكن العوامل الكاملة التى تسبب المرض ليست معروفة

كلية . يعالج الأطباء مرض الالتهاب التقرحى للقولون باستخدام عقاقير قوية تشمل الستيرويد طويل المدى ؛ فإن عجزت عن السيطرة على المرض ؛ يتم استئصال جزء من القولون أو القولون كاملاً . هناك مرض مشابه يسمى مرض كرون ؛ يعمل فيه الالتهاب على إتلاف جدار القولون كاملاً وليس فقط البطانة السطحية له . يمكن أن يشمل مرض " كرون " الأمعاء الدقيقة أيضاً ويكون أصعب فى العلاج .

تتبع هذه الأمراض دوائر متناوبة من الاشتداد والتراجع . إن هدف العلاج يجب ألا يكون تثبيط عملية الالتهاب وإنما تشجيع الشفاء . لقد شهدت العديد من المرضى الذين أبلوا بلاءً حسناً فى هذا المرض بتغيير نمط حياتهم . لقد حققت إحدى النساء التى بقيت تعانى من المرض لسنوات شفاءً كاملاً عندما اتبعت حمية إطالة العمر .

إليك المقترحات التى أقدمها لمرضى التهاب القولون التقرحى ومرض " كرون " :

- تجنب القهوة والقهوة الخالية من الكافيين وكل مصادر الكافيين الأخرى والعقاقير المنبهة كلية .
- تجنب اللبن ومنتجات الألبان .
- تجنب المنتجات المحلاة بالسوربيتول .
- اتبع النصائح العامة المذكورة تحت عنوان المناعة الذاتية .
- اتبع الإرشادات الغذائية المذكورة فى الفصل الأول والثانى ، ولكن احترس من الفاكهة والخضراوات النيئة ؛ لأنها قد تكون مهيجة أثناء نوبات التهاب القولون النشطة .
- تناول الدردار الزلق فى شكل عصيدة .
- تناول عصير الصبار ؛ بمعدل ملعقة صغيرة بعد الوجبات أو أقل إن أحدثت لك هذه الجرعة أثراً مليناً .
- مارس تدريبات التنفس .

- خذ برنامجاً تدريبياً فى التغذية الحيوية المرتدة . مارس أيضاً التنويم المغناطيسى وغيره من وسائل الاسترخاء الموصوفة فى الفصل السادس .
- استخدم العلاج النفسى للتغلب على الصراعات النفسية .
- مارس بعض الطرق المستخدمة فى الطب الصينى التقليدى والطب الهندى الآيورفيدى فيما يخص تغيير النمط الغذائى وممارسة الصوم طويل المدى ولكن تحت إشراف متخصص .

المشاكل البولية

يعتبر التهاب المثانة أكثر المشاكل البولية شيوعاً لدى النساء (انظر مشاكل المثانة) . ترتبط زيادة عدد مرات التبول والحاجة إلى التبول لدى الجنسين بإدمان الكافيين ؛ فهو أحد الأعراض الشائعة للإدمان وخاصة إدمان القهوة . أما البوال الليلى (أى الاستيقاظ لإفراغ المثانة ليلاً) فهى أكثر شيوعاً لدى الرجال . بالرغم من أن هذه المشكلة قد ترجع إلى تضخم البروستاتا (انظر مشاكل البروستاتا) ؛ فإن القهوة تكون دائماً هى المتهم هنا أيضاً ، أى إن تجنبها كلية سوف يحدث تحسناً كبيراً . يمكن أن تتسبب أشكال القهوة الأخرى والعقاقير المنبهة فى إحداث نفس الأعراض .

إن كنت عرضة للمشاكل البولية ؛ فمن الضرورى أن تتجنب الكحول والتبغ والكافيين . أكثر من تناول الماء ولا تسمح لنفسك أبداً أن تصاب بالجفاف .

الأورام الليفية للرحم

إنها أورام حميدة تصيب العضلات وتسبب تضخماً وتشوهاً فى الرحم لدى النساء قبل سن اليأس . قد تتسبب فى زيادة دم الطمث وتسبب الألم ، مما يسبب الأنيميا فى بعض الحالات .

العديد من أطباء النساء يتعللون بالأورام الليفية كحجة لاستئصال الرحم ولكن الجراحة يجب أن تستبعد تماماً ما لم تكن الحاجة تستدعى بالفعل ذلك . يمكنك أن تعيشى بوجود أورام ليفية كبيرة مادامت لا تسبب لك الألم والنزيف . إنها لن تتحول إلى أورام خبيثة .

تعتمد الأورام الليفية فى نموها على الإستروجين . إن كان بوسعك تحملها حتى سن اليأس ؛ فسوف تتقلص ولن تشكى منها ثانية مادمت لن تخضعى للعلاج الإستروجينى التعويضى . حتى إن كان مازال أمامك سنوات على الوصول لسن اليأس ؛ يمكنك أن تتخذى بعض الإجراءات للحد من نسبة الإستروجين وإبطاء نمو الأورام الليفية :

- تناولى غذاءً قليل الدهون .
- تجنبى الأطعمة التى تحتوى على الإستروجين ، ولكن لاحظى أن منتجات الصويا قد تكون ذات أثر وقائى .
- أكثرى من ممارسة تمرينات الأيروبكس .
- تناولى فيتامين (هـ ـ E) بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية مرتين يومياً .
- إن كانت أوجاع الطمث تسبب لك مشكلة ؛ تناولى عشب الكوهوش الأزرق بجرعة تصل إلى كبسولتين مرتين يومياً لمدة شهر . إن بدا لك ذلك مفيداً ؛ واصلى العلاج لشهر آخر ، ثم قللى الجرعة إلى النصف وبالتدريج قلليها إلى أن تكفى عن تناولها كلية .
- إن كان دم الطمث غزيراً ؛ أجرى اختباراً لعدد خلايا الدم للتأكد من عدم إصابتك بالأنيميا .

- استخدمى تدريبات التخيل للحد من حجم الأورام الليفية .
- تصدى لفكرة استئصال الرحم . تذكرى أن الوقت يلعب لصالحك . إن كانـت الجراحـة ضرورية ؛ ابحثـى عـن طـرق جديـدة لإجـراء جراحة باستخدام الليزر تسمح باستئصـال الأورام بـدون الحاجـة إلى استئصال الرحم كاملاً .

عدوى الخمائر المهبلية

تظهر هذه العدوى عادة بفعل الخمـائر . إن كنـت ممـن يصـاب بهـا بشكل متكرر ، وإن كنت لا تتناولين المضـادات الحيويـة ؛ فهـذا يعنـى أنك ربما تكونين مصابة بخلل فى التمثيـل الغـذائى . حـاولى الحـد مـن نسبة السكر والاستزادة من إضافة الثـوم إلى غـذائك . تنـاولى مسـتنبتات الأسيدوفيلس بعد الوجبات . للعلاج الموضعى ؛ ضعى ملعقـة كـبيرة مـن سائل مستنبت الأسيدوفيلس مباشرة فى المهبل بواسطة حقنة مطاطيـة أو استخدمى الدش المهبلى بمحلول زيت شجرة الشاى الـذى يسـاوى علـى الأقل الطـرق التقليديـة المعهـودة مـن حيـث الكفـاءة (لبـوس نيسـتاتين المهبلى) .

الدوالى

ضعف موروث فى بنية الدوالى وهو ينتشر بدرجة أكبر بين النساء عن الرجال ويجعل الشخص عرضـة لتوسـع الأوردة عنـدما تتعـرض العـروق لزيادة فى الضغط بمرور الوقت . أفضل وسيلة للوقاية من هذا المرض هـى تجنب الوقوف لفترات ممتدة ورفع السـاقين بشـكل دائـم عنـد الجلـوس والاستخدام الحكيم للجوارب المطاطية الداعمة إن كان لابد من الوقوف . أما الوسائل الطبية التقليدية والجراحة فهى تكون شديدة العواقب فضـلاً

عن أنها كثيراً ما تكون غير ناجحة . هناك علاج بديل واعد وهو العلاج الموضعى بمستخرج ثمرة قسطل الهند والذى يباع أحياناً تحت اسم إسكين . إن هذا العلاج العشبى معروف فى أوربا أكثر من أمريكا ولكن الكريمات التى تحتوى عليه أصبحت الآن متوافرة فى الولايات المتحدة (يصف الأطباء الأوربيون تناول العقار عن طريق الفم أيضاً ولكن نظراً لإمكانية تسببه فى التسمم فإننى أنصح باستخدامه موضعياً فقط) .

ملحق أ

كيف تعثر على معالج ؟

العلاج بالإبر الصينية والطب الصينى

أصبحت ممارسة العلاج بالإبر الصينية فى الولايات المتحدة اليوم من بين الأمور التى تسبب الكثير من الارتباك ؛ نظراً لأن هناك أشخاصًا من برامج تدريبية مختلفة وأصحاب شهادات مختلفة يمارسونه ، فضلاً عن أن قوانين الولايات المنظمة له تختلف فيما بينها اختلافاً كبيراً . هناك انقسام حاد بين الأطباء الذين يستخدمون العلاج بالإبر الصينية وغير الأطباء من المعالجين الذين يزعمون أنهم قد حصلوا على تدريب أفضل فى فلسفة وتقنيات الطب الشرقى يفوق مجرد وخز المرضى بالإبر .

إن كنت تريد أن تتعرف على المعايير التخصصية لهذا المجال والمتطلبات العلمية والترخيصات اللازمة للمعالج بالإبر الصينية ؛ اتصل بـ :

NationalCommission on the Certification of Acupuncture

الهيئة القومية لمنح تراخيص ممارسة العلاج بالإبر الصينية

1424 16th Street N.W. Suite 501

Washington D.C. 20036

يمكنك أن تحصل على بيانات خاصة بممارسى هذه الطريقة من خلال هيئة أخرى تشترك معهم فى نفس المكتب .

American Association of Acupuncture and Oriental Medicine الاتحاد الأمريكي للطب الشرقي والعلاج بالإبر الصينية
1424 16th Street N.W. Suite 501
Washington D.C. 20036

إليك فيما يلى بيانات جمعية الأطباء المتخصصة فى ممارسة العلاج بالإبر الصينية :

American Academy of Medical Acupuncture
الأكاديمية الأمريكية للأطباء المعالجين بالإبر الصينية .
5820 Wilshire Boulevard , Suite 500
Los Angleles, Calif . 90036

الطب الآيورفيدى

النظام العلاجى التقليدى المستخدم فى الهند والذى يصنف الناس إلى فئات مختلفة من حيث نوعية الجسم مما يفرض متطلبات مختلفة من حيث العلاج ويركز على التعديل الغذائى والتدليك والوصفات العشبية المستمدة من مجموعة متنوعة من النباتات الهندية الطبية . بدأت عيادات الطب الآيورفيدى وممارسوه فى الظهور فى الولايات المتحدة . للمعلومات ؛ اتصل بـ :

Maharishi Ayurveda Health Center for Stress Management and Behavioral Medicine
مركز ممارسى آيورفيدا للطب السلوكى والتحكم فى الضغوط

P.O.Box 344
Lancaster , Mass. 01523

أو ابحث عن معالج مستقل للطب الآيورفيدى قد يكون أقل تكلفة .

التغذية الحيوية المرتدة

يعلن ممارسو العلاج بالتغذية الحيوية المرتدة عن أنفسهم فى العادة على صفحات دليل الهاتف . يمكنك أن تتصل أيضاً بـ :

Biofeedback Certification Instiute of America
معهد أمريكا لمنح تراخيص العلاج بالتغذية الحيوية المرتدة
10200 West 44th Avenue, Suite 304
Wheat Ridge . 80033

تقنية فلدنكرايس

إنه نظام يجمع بين مجموعة أوضاع وحركات بدنية مصممة لإعادة تدريب الجهاز العصبى للتفاعل مع العضلات بطرق جديدة . إنها تقنية ممتازة لإعادة تأهيل الأشخاص الذين عانوا من إصابات وسكتات دماغية كما أنها علاج ممتاز لكل من يعانى من ألم مزمن . هى أيضاً طريقة بالغة النفع فى علاج حالات التأخر فى النمو . يمكنك أن تعثر على التفاصيل الخاصة بالمعالجين من :

The Feldenkrais Guild جمعية فلدنكرايس
P.O.Box . 489
Albany ,Oreg. 97321

العلاج عن طريق الخيال الموجه

تملك هذه المنظمة الجديدة قاعدة معلومات لتخصصين فى مجال الصحة يعتمدون على الخيال الموجه فى عملهم :

أكاديمية العلاج بالخيال الموجه Academy for Guided Imagery
P.O.Box. 2070
Mill Valley, Calif. 94942

الطب الشمولى

إن أعضاء الجمعية الأمريكية للطب الشمولى هم من الأطباء وممارسى العلاج بالتقويم العظمى ممن يقبلون على هذه الدراسة إيماناً منهم بأن الكائن البشرى يعدو كونه جسداً مادياً وأن العلاج الجيد يجب أن يعالج الشخص ككل . إن الطب الشمولى يمكن أن يستخدم التقنيات البديلة أو المكملة بالإضافة إلى التطبيقات التقليدية أو بدلاً منها ، كما أن هناك اختلافاً بين فى نوعية الممارسات . يمكن أن تتعرف على أسماء أعضاء هذه الجمعية فى منطقتك والطرق المستخدمة هناك عن طريق :

American Holistic Medical Association
الجمعية الأمريكية للطب الشمولى
4101 Lake Boone Trail, Suite 201
Raleigh, North Carolina 27607

الطب المثلى

هناك مجموعات متنوعة من الأشخاص يمارسون الطب المثلى من بينهم الأطباء والمعالجون الطبيعيون ومعالجو تقويم العظام بالطرق اليدوية والممارسون ممن لم يحصلوا على شهادات رسمية ، ولعل أفضل مصدر للعثور على هذه المعلومات هو :

Homeopathic Educational Services
هيئة الخدمات التعليمية للطب المثلى
2124 Kittredge Street
Berkeley , Calif. 94704

إنهم يقومون بتوزيع كتب وشرائط ومعدات طبية للاستخدام المنزلى .

تتمتع المنظمات التالية بخدمات إحالة إلى متخصصين ويمكن أن تمدك بأسماء معالجين فى مجال الطب المثلى :

National Center for Homeopathy المركز القومى للطب المثلى
801 North Fairfax Street, Suite 306
Alexandria , Va. 22314

International Foundation for Homeopathy
المؤسسة الدولية للطب المثلى .
2366 Eastlake Avenue East # 301
Seattle, Wash. 98102

التنويم المغناطيسى

راجع دليل الهاتف تحت عنوان " إخصائيو التنويم المغناطيسى " . إن كنت تريد أن تعمل مع طبيب متخصص فى مجال التنويم المغناطيسى وعجزت عن العثور عليه فى دليل الهاتف ؛ اتصل بـ :

American Society of Clinical Hypnosis .
الجمعية الأمريكية للتنويم المغناطيسي الإكلينيكى .
2250 East Devon Avenue, Suite 336
Des Plaines, Ill. 60018

الطب الطبيعى

هناك ثلاث أنواع من ممارسى الطب الطبيعى يمارسون تلك المهنة اليوم . بقى من المجموعة التى أسست هذا النظام فى الطب الطبيعى فى بداية هذا القرن قلة قليلة من الأطباء ؛ إن نجحت فى العثور على واحد منهم فسوف تسعد بالتعامل معهم لأنهم يجيدون ممارسة هذا النوع من العلاج . أما معظم الممارسين لهذه النوعية العلاجية من الأطباء متوسطى العمر فهم فى واقع الأمر أطباء تقويم للعمود الفقرى أو العظام تلقوا بعض البرامج التدريبية فى العلاج الطبيعى عن طريق البريد ومنحوا أنفسهم شهادة فى الطب الطبيعى . إنهم ليسوا مدربين مثل المعالجين الأصغر سناً ممن تلقوا هذا العلم ودرسوه إما فى الجامعة الوطنية للطب الطبيعى فى " بورتلاند " ؛ " أوريجون " ، وجامعة " جون باستير " للطب الطبيعى فى " سياتل " (هناك مدرسة جديدة هى كلية " ساوث وست " للطب الطبيعى افتتحت لتوها فى " فونيكس ") . يتميز خريجو هذه المدارس بأنهم على درجة مرتفعة من التعليم والتدريب وأنا أحيل بعض مرضاى إليهم . لم يحصل المعالجون الطبيعيون على

تراخيص ممارسة هذه المهنة إلا فى أقل من ربع الولايات المتحدة الأمريكية (التى يتركز معظمها فى الغرب) ، ولكن المهنة الآن تبدو فى حالة نمو وقد تفوز بترخيص قانونى يبيح ممارستها فى الولايات الأخرى . يمكنك أن تعثر على معالجين فى المنطقة التى تعيش فيها عن طريق الاتصال بـ :

American Association of Naturopathic Physicians
الجمعية الأمريكية لمعالجى الطب الطبيعى
2366 Eastlake Avenue East # 322
Seattle, Wash . 98102

المعالجة اليدوية للعظام ؛ العلاج الجمجمى

أصبح معظم الممارسين لهذه الطريقة اليوم لا يختلفون كثيراً عن أطباء العظام ممن يصرفون العقاقير ويستخدمون الجراحة ؛ إنه فارق شاسع بين معالجى التقويم العظمى فى الأجيال السابقة . قلة منهم فقط هى التى تستخدم العلاج اليدوى كوسيلة أساسية فى العلاج . إنهم ينتمون إلى منظمة مهنية متخصصة يطلق عليها اسم الأكاديمية الأمريكية لعلاج العظام ؛ التى سوف تقدم لك كل أسماء الممارسين أو المعالجين فى المنطقة التى تقيم فيها :

American Academy of Osteopathy
3500 Depauw Boulevard , Suite 1080
Indianapolis, Ind. 46268

من بين هؤلاء الممارسين للعلاج اليدوى لتقويم العظام ؛ نسبة ضئيلة فقط هى التى تلقت تدريبات فى العلاج الجمجمى . يمكنك أن تعثر عليهم من خلال :

أكاديمية العلاج الجمجمى Cranial Academy
3500 Depauw Boulevard , Suite 1080
Indianapolis, 46268

تقنية " رولفينج "

نظام لتدليك الأنسجة العميقة التى تفيد فى الأساس فى علاج الأنسجة الضامة التى تربط العظام بالعضلات . يمكن أيضاً أن تعمل هذه الطريقة العلاجية على تحرير الضغوط الكامنة فى العضلات . يمكنك أن تعثر على معالجين من خلال :

معهد " رولف " Rolf Institute
205 Canyon Boulevard
Boulder, Colo. 80306

تقنية " تراجر "

هذا النظام الرقيق فى التدليك ؛ يعتبر من بين النظم النافعة فى الاسترخاء وكذلك فى إعادة التأهيل وتخفيف الألم المزمن ؛ وهو يمارس اليوم من خلال مدربين فى معهد " تراجر " . لمعرفة أسماء ممارسى هذه الطريقة فى المنطقة التى تسكن فيها ؛ اتصل بـ :

معهد " تراجر " The Trager Institute
33 Millwood
Mill Valley, Calif, 94941

ملحق ب

البحث عن المستلزمات والمصادر

الأعشاب الصينية الطبية

يمكنك أن تقتنى الأعشاب مثل ثمار الشيزاندرا للكبد والفطر الخيمى وجذور الاستراجالوس لتنشيط المناعة والإفيدرا الصينية أو جذور الدونج كواى من :

Nuherbs Company
3820 Penniman Avenue
Oakland, Calif. 94619

أما مُنتج أسترا–٨ ؛المزيج العشبى المنشط للمناعة وغيره من الوصفات العشبية الصينية فهو :

Health Concerns
8001 Capwell Drive
Oakland ,Calif, 94621

تتوافر المقويات العشبية الصينية والمعلومات الخاصة بها فى :

The Tea Garden Herbal Empodium
903 Colorado Boulevard , Suite 200
Santa Monica , Calif. 90405

المستخرجات العشبية المجففة بالتجمد

المورد الوحيد الذى أعرفه لنبات القُرَّاص المجفف بالتجميد وأوراق الهندباء البرية وثمار الزعرود هى Eclectic Institute. . تعد هذه الشركة أيضاً محاليل عشبية جيدة .

Ecletic Institute
14385 S.E. Lusted Road
Sandy, Oreg. 97055

المنتجات العشبية الدوائية

إنها تشمل بعض المنتجات التى تشمل كبسولات زيت النعناع البستانى ذات الغطاء المعوى ومستخرجات نبات عرق السوس ومستخرج البلميط المنشارى ومستحضرات الجنكة والإفيدرا الصينية والتى تنتجها الشركة الآتية :

Phyto-Pharmica
P.O.Box. 1745
Green ay, Wis. 54305

هذه الشركة تبيع فقط للمتخصصين فى مجال الصحة أى إنك يجب أن تحصل على طلبك من خلال طبيب .

المنتجات العضوية

كتاب The Organic Network بقلم " جين وينتر " هو دليل لمنتجي المنتجات العضوية . تصل تكلفة الدليل القومي إلى ١٥ دولاراً ، أما الدليل الخاص بكل ولاية أمريكية فهو متوافر بسعر دولارين . راسل شركة :

Eden Acres, Inc.
12100 Lima Center Road
Clinton, Mich . 49236

فيتامين (ج ـ ٢)

أفضل شكل رأيته من فيتامين (ج ـ ٢) هو الشكل الذى يطلق عليه C-Salts وهو عبارة عن مسحوق فوار ليس حمضياً ويكون خالياً من الصوديوم . إنه الشكل الذى تنتجه شركة :

Wholesale Nutrition
P.O.Box. 3345
Saratoga , Calif.

الفيتامينات والمكملات

من الأمور الصعبة فى هذا الصدد أن تعثر على منتجات ذات جودة مرتفعة بسعر يقل عن المرتفع . هناك شركتان تقدمان خدماتهما عبر البريد وتقومان بتوزيع مجموعة متعددة من الأنواع ونشر كتالوجات متكاملة :

L & H Vitamins
37-10 Crescent Street
Long Island City , N.Y.11101
1-800-221-1152

The Vitamin Shoppe
4700 Westside Avenue
North Bergen, N.J.07047

هناك شركة أخرى تقوم بإعداد أو إنتاج مستحضرات فيتامينات ومعادن جيدة وهى :

Bronson Pharmaceuticals
1945 Graig Road
St. Louis, Mo. 63146-6903

الفهرس

«في هذا الكتاب؛ حرص الدكتور ويل على حشد كمّ هائل من المعلومات عن الصحة في شكل عملي يشجع على القراءة. إنه يحتوي على المعلومات التي تريد أن تعرفها للحفاظ على صحتك في أتمّ حال وتجنب كل الأمراض الشائعة المسببة للوهن. احتفظ بهذا الكتاب وأكثِر من قراءته».

- د. «دين أورنيش» مؤلف كتاب "Eat More, Weigh Less"

«لقد نقّح د. «أندرو ويل» . أحد روّاد العلاج الطبيعي والتفاعل البدني العقلي على مستوى العالم . هذا الكتاب المتميز الذي يتناول الطب البديل لكي يعكس آخر ما توصّل إليه في هذا المجال. وباستخدام الاستراتيجيات التي تطورت على مدى سنوات من البحث والممارسة والتدريس؛ سوف يمدّ لك هذا الكتاب يد العون لكي:

- تصمم خطة للتوصّل إلى نمط حياة ملؤها الصحة والحيوية.
- تتعلم كيفية الحفاظ على جهاز المناعة وتجنب الأزمات القلبية والسكتة الدماغية والحد من خطر الإصابة بالسرطان.
- تتخير الفيتامينات والمكملات الصحيحة للتوصّل إلى أعلى قدر من الصحة الغذائية.
- تستفيد من مجموعة واسعة متنوعة من طرق العلاج المنزلية للأمراض الشائعة بدءًا من حب الشباب وحتى القرح.

«إنه دليل مفيد للغاية؛ كتب بوضوح ورؤى ثاقبة على يد رائد من روّاد الطب المستقبلي».

- «دياك كوبرا»؛ مؤلف كتابي "Timeless Mind"، "Ageless Body"

د. أندرو ويل، حاصل على درجات علمية في علم الأحياء والعلوم الطبية من جامعة «هارفارد». وقد سافر حول العالم لتجربة ودراسة كل نظم العلاج التي يستخدمها المعالجون. وقد اكتسب شهرة عالمية كخبير في مجال الطب البديل والتفاعل بين الجسم والعقل وعلم النباتات الطبية. وقد ركّز الدكتور «ويل» على الطب الوقائي والطبيعي أثناء ممارسته العامة للطب في «تاكسون»؛ الواقعة بولاية «أريزونا». وقام بتأليف ستة كتب تضمّ: «الشفاء الذاتي» و «الصحة والشفاء»، و "From Choclate to Morphine" .




6 281072 051143
282203642


Exclusive
For
www.ibtesama.com